ప్రకృతి

జూన్
1944

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

సైకోపతీ ...	161
కనీనికానిదానము ...	164
ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము ...	168
కేశవరము రామకృష్ణప్రకృతి ఆశ్రమ వార్షికోత్సవము	173
ప్రకృతి జీవనమే ఋషిజీవనము	174
నవీననాగరికత - స్వాభావికజీవనము	175
12వ ప్రకృతిశిబిరము, బెజవాడ	182
శిబిరానుభవములు	186
మన పౌరాణఋషీశ్వరులవలె తపోవనంలో ఆనందం పొందినాను	187
ఆడత్రోడు	189

ప్రకృతి

సచిత్ర సమాజవైద్య మాస
బెజవాడ.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి స్థిరమైన సౌఖ్యమును తెలిసికొనక వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - ఆపరేషను లేకుండ భూమిమీదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లో, ఈ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, అభ్యంగనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావా

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అనటం మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తి కావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటె మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0. ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల		
సునిశిత వైద్యం	4	8	0
ప్రౌఢప్రభాకరం	3	0	0
వర్ణచికిత్స	0	6	0
వర్ణవైద్యము	0	5	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0	6	0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల		
తొట్టివైద్యము	3	0	0
ఉత్కృష్టజలచికిత్స	0	12	0
వైదేశీయ జలచికిత్స	0	12	0
తొట్టిస్నాననియమములు	0	4	0
ధారాచికిత్స	0	4	0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0	6	0
ఉషఃపానము	0	6	0
జలజయము	0	8	0
రామచరక జలచికిత్స	0	4	0
కూనేమహర్షి బోధ	0	2	0
జలచికిత్స	0	1	0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల		
నిర్వ్యాధి భావిజీవనము, కొబ్బరినీరు	1	8	0
ఆహారము 1. భాగము	0	12	0
డిటో 2. భాగము	0	4	0
ఉప్పు	0	0	6
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0	6	0
తేనీరు విషతుల్యము	0	6	0
జంబీర చికిత్స	0	3	0
సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0	2	0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0	2	0
అల్యూమినియం పాత్రలు	0	2	0
ఆహార రసాయన శాస్త్రం	0	1	0
సజీవాహారము	0	1	0
ఆహారసంస్కారణము	0	4	0

చిరునామా: ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సత్యనారాయణపురం, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా



రు 3-0-0

సహజవైద్యసచిత్రమాసపత్రిక

సంపుటము 26

సంచిక . 6

జూన్ నెం 1944

సకోప

(సత్యమ్.)

I

సర్వశాస్త్రములు మానవుని ఉన్నతికే తోడ్పడవలయును. అర్థశాస్త్రము ధనమును సంపాదించుటకు తోడ్పడును. ధనమువలన సర్వసంపదలును చేకూరును. అట్లనే వైద్యశాస్త్రము మానవుల బాధల దగ్గించుటకు వీలుపడును. కర్మవలననే వ్యాధులువస్తాయి. కిక్కురుమనకుండా యథాతథాగా వాటి ననుభవించవలసినదేగాని, కాదని అంటానికి వీలులేదు, అన్నమాటను నవీనశాస్త్రజ్ఞులు ఒప్పుకొనుటలేదు. ఒప్పుకొనుట సమంజసము కాదుకూడాను. మానవులకు కలుగుబాధలనన్నిటిని యథాతథాగా ననుభవించవలసిన మాటయే నిజమైతే యీ శాస్త్రముల ప్రసక్తియే కనబడదు.

"పూర్వజన్మకృతమ్ పాపమ్ వ్యాధిరూపేణ పీడితమ్" అను ఆర్యోక్తి అందరూ విన్నదేను. పూర్వజన్మ ఉన్నదా, లేదా, అను విషయముతో మనకిప్పుడు సంబంధములేదు. పై ఆర్యోక్తిలోని పాపమ్ అన్న శబ్దమునకు అపచారమనియు, వ్యాధి అన్నశబ్దమునకు బాధ అనియు, అర్థము చెప్పుకొన్న, పై ఆర్యోక్తి మనకు సులభముగా అర్థమగును.

తండ్రి సంపాదించిన ఆస్తి, సంతతికి చెందవలెనను చట్టము ఇప్పుడు అమలులో నున్నది. చట్టములు మారుటతో తండ్రులు సంపాదించిన ఆస్తులు పిల్లలకు రాకపోవుటయు కలుగును. అనగా ఆస్తులు సంతతివారికి సంక్రమించుట సంక్రమించకపోవుట రాజకీయ చట్టములను బట్టి ఉండును.

తల్లిదండ్రులు సంపాదించిన ఆస్తులు సంతతికి చెందుటయు, చెందకపోవుటయు, గలదు. తల్లిదండ్రులు సంపాదించుకొన్న రోగములు మాత్రము, తమ పిల్లలకు రూపాంతరములలో తప్పక వస్తాయని భౌతికశాస్త్రము నొక్కి వక్కాణించుచున్నది. అయితే తల్లిదండ్రులు సంపాదించుకొన్న రోగములు పిల్లలకు తప్పకుండా వస్తాయంటున్నారుగదా! తల్లిదండ్రులు చేసినతప్పులకు పిల్లలు శిక్షను

భవించవలసినదేనా? వేరుగత్యంతరములేదా? అని మా చదువరులకు సందేహము తోచవచ్చును. ఇప్పుడు బాగావ్యాప్తిలోనున్న వైద్య సిద్ధాంతములపై వాక్యములకేమి సమాధానము చెపుతుందో తెలుసుకొం. తరువాత ప్రకృతి వైద్యమువారి ధోరణిని విందాము. అలోపతీ వైద్యము ఇప్పుడు ప్రథమస్థానమును ఆక్రమించినది. వీరేమంటారంటే, రోగాలన్నీ రోగజీవులవలననే వస్తాయి, ఈ రోగజీవులను నాశనము చేయవలెనంటే తీవ్రాతితీవ్రమైన విషాలను వాడాలి. అని"

ఇకను ఆయుర్వేదము అంటుందిగదా - వాత, పిత్త, శ్లేష్మములలోని లోపములవలన రోగాలు వస్తాయి, వాటిని సరిచేస్తే రోగాలు పోతాయి అంటుంది. రోగము రాకుండా ఉండే మార్గము సూత్రస్థానములో విపులముగా చెప్పబడినప్పటికినీ యిప్పుడు అమలులోనున్న ఆయుర్వేదములో అది మచ్చునకైనా కానరాదు. ఇంతకీ రోగాన్నిరానీ, వచ్చినతరువాత ఏ లేహ్యమో వాడి, ఆపి రోగాన్ని ఆపివేయువచ్చులే అంటుంది. ప్రకృతి వైద్యము దీనికెట్లుగతిని కల్పించేదీ రాబోయే వ్యాసాలలో టూకే చదువుతారు.

సృష్టి అంతటిలోను పదార్థము, చైతన్యము ఉన్నది. వీటినే(Matter and spirit)అన్నారు. ఒక్క (Matter)నే నమ్మిగాని, (Spirit)నే నమ్మిగాని, రోగమును చికిత్సింప చూచుట ఒంటికాలి నాట్యమగుతుంది. బండికూడా సాగదు. శక్తి; ద్విముఖమని వెనుకటి శాస్త్రజ్ఞులందరును తెలిసికొనలేకపోయినారు. అలోపతీవైద్యము సృష్టిలోని పదార్థమునే తెలిసికొన్నది. (Spirit) జోలికే పోలేదు.

ఇకను మంత్రశాస్త్రము సంగతి విచారిద్దాము మనవైద్యము పదార్థమునే యెట్లు నమ్మినదో అట్లనే మంత్రశాస్త్రము చైతన్యమునే నమ్మినది. సృష్టి అంతటిలోను చైతన్యము తప్ప మరొకటి లేదంటుంది. రోగాలన్నీ మనసులోనే కలుగుతాయి. లేదనుకొంటే పోతాయి. భావనమాత్రములోనే యివన్నీ ఉన్నాయి. అంటుంది. పనితో సంబంధము లేదంటుంది. ఈ రెండువాదములునూ శక్తి యేకముఖమని నమ్ముటచేతనే నిరర్థకమైనవి.

శక్తి ద్విముఖము, శక్తిద్విముఖము అను సంగతిని ప్రకృతి వైద్యతత్త్వములో అన్వయింప చేద్దాము. రోగముయొక్క పుటకనుగూర్చియు తన్నివారణోపాయమును గూర్చియు విచారించుటలో పై సిద్ధాంతముల అన్వయింప చేద్దాము. ప్రకృతి వైద్యతత్త్వమును గూర్చి సుప్రసిద్ధుడగు హెన్రీలిండ్లారు ఇట్లు నిర్వచించినాడు. అన్ని మతములలోని అన్ని శాస్త్రములలోని గొప్పతనమును దేహములోని నిర్మాణశక్తికి వ్యతిరేకము కాకుండా సమన్వయము చేయుటయే ప్రకృతి వైద్యతత్త్వము, ఇంకా విపులముగా చెప్పవలెనంటే మానవ దేహములకు వచ్చు సర్వరోగములను పదార్థములే నమ్మి వైద్యము చేయుటవలననూ కుదరవు. చైతన్యమునే నమ్మి చికిత్స చేయుటవలననూ కుదరవు. పదార్థము, చైతన్యమును రెండూ గలవని నమ్మి చికిత్సచేయుట వలననే కుదురును. ఇంకా విపులముగా చెప్పవలెనంటే, ఎవరిరోగముల వారే నయము చేసికొనగలమని నమ్మాలి. తన్నివారణకు అనుకూలమైన కార్యక్రమమును జరపాలి. ఈ

రెండునూ సంతృప్తికరముగా చేసినప్పుడే రోగములు నయమగును.

మనస్సుయొక్క గతిని గూర్చి చెప్పునదిమానసిక శాస్త్రము. దీనిని ఇంగ్లీషులో సైకాలజీ అంటారు. అలోపతీ వైద్యము ప్రత్యక్ష ప్రమాణములనే నమ్ముతుందిగాని యీ మానసిక శాస్త్రమును ఒప్పుకోలేదు. ఈ శాస్త్రము వలన మానవులకు ఉపయోగము కలుగుతుందను విషయమునూ నమ్మలేదు.

శక్తి ద్వాముఖము అను సంగతిని మానసిక శాస్త్రమునకును అన్వయింపచేసి చూద్దాము. ఎవరివారు నమ్మినట్టి మానసిక శాస్త్రము వలన ఉపయోగము కలుగును. అప్పుడునూ నమ్మాలి. అందుకు అనుకూలముగా చేయనూ చేయాలి. అప్పుడే రోగము నయమగుతుంది. రోగనిర్ణయము, రోగచికిత్స, రెండునూ వేరు వేరు భాగములు. ప్రతి వైద్యసిద్ధాంతము లోను ఈ రెండుభాగములునూ గలవు. రోగనిర్ణయమునకు ముఖ్యమైశరీరవిద్యక శరీరకా నిదానము కనీసికానిదానము ఎట్లు తరతమ ములుగా ఉపయోగపడునో అట్లనే చికిత్సా భాగములోను మానసికశాస్త్రము సూక్ష్మ తమముగా ఉపయోగపడును.

చికిత్సా శాస్త్రములోకూడా నాలుగు, అయిదు విధానములు గలవు. జలచికిత్స, మట్టిచికిత్స, వర్ణచికిత్స, మొదలగునవన్నీ అందులోని భాగములు. పైనచెప్పినవాటిలో ఒకదానికన్న మరొకటి సూక్ష్మతరము. వీటి అన్నిటికన్న మానసిక చికిత్సతో రోగ ములు చాలా అద్భుతముగాకుదురును. ప్రకృతి వైద్యములో సైకాలజీకి చాలా ప్రధాన స్థానముగలదు.

జీవశాస్త్రమునుగూర్చి వ్రాసిన ప్రాచ్య, పాశ్చాత్య పండితులందరును జీవకోటిలో మానవునకు ప్రధాన స్థానముగలదని నొక్కి వక్కాణించి యున్నారు. మనస్సునకును మిగి లిన దేహమునకును గల సంబంధమునుగూర్చి పైవిద్వాంసులే తమ అభిప్రాయములను వెల్ల డించి యున్నారు.

సహజవైద్య మాసపత్రికలో ఈ మానసిక శాస్త్రప్రగొడవ యేమిటని మా చదువరు లకు సందేహము కలుగవచ్చును. మనస్సు నకును మానవదేహమునకును గల సంబం ధము తెలుసుకొంటే యీ సందేహము విడి పోతుంది.

మనసు అనే డ్రయివరు మానవదేహమనే యంత్రమును నడపుచున్నాడు. యంత్రము సరిగా నడచుటలేదంటే డ్రయివరులోపమున్న దన్నమాట. డ్రయివరులోని లోపమును సరి చేయనిది యంత్రము సరిగా నడవదు. ఒక వేళ నే మందు మాకులతోగాని గారడీగా గాని రోగము తాత్కాలికముగా నయ మైనప్పటికీ డ్రయివరులోని లోపము సరి కానిది రోగము మూలచ్ఛేదము కాదు.

ఈ డ్రయివరుయొక్క నడకను చెప్పునదే మానసిక శాస్త్రము. ఇదే సైకాలజీ. సైకో పతీ అనగా మానసిక చికిత్సాశాస్త్రము.

కనీనికా నిదానము

మన [illegible] చాలా కాలముగా ప్రకృతి సూత్రముల విస్మరించినారు. మానవ జీవితమునకు ప్రాణాధారమై అనుక్షణము అవసరమైన గాలీ, ఎండలు చుట్టపు చూపులై పోయినాయి. ప్రతిక్షణము ఇట్లనే జరుగుచుండుటచే ప్రకృతిలోని సూక్ష్మశక్తులకు దూరమై పోతున్నాము. ఎంతదూరమై పోయినామంటే మామూలుగా భరించగలిగిన గాలి యెండలలోనికి పోతే ప్రాణాపాయము కలుగుతుందేమో ననుభయ మేర్పడినది.

చాలా తరములనుండీ యిట్లు జరుగుచుండుటచేత సామాన్యముగా అందరిలోను కనీనిక యొక్క వెలుపటి ఆవరణ నల్లగానే ఉంటును. ఈ వెలుపటి ఆవరణను హాక్ పెక్ జెలే లహాన్ మొదలగు కనీనికా నిదాన శాస్త్రజ్ఞులు Scurf-rim అని నామకరణము చేసినారు. Scurf-rim అనగా అంచు. వీరేమని అభిప్రాయ పడినారంటే గజ్జి, చీడ, మొదలగు వంశానుగతముగా వచ్చిన రోగ పదార్థమును అణచిపెట్టుటచే నిది యేర్పడినది. కనీనికా నిదాన శాస్త్రము చిఱుతప్రాయములోనే అప్పటికి ఉండుటచేతను, నెక్కువగా విస్తృతము కాక పోవుటచేతను, అంతకన్న నెక్కువగా వారు చెప్పలేకపోయినారు.

ఈ నిదానశాస్త్రములో పరిశోధనలు జరిపి, తమ జీవితముల ఆపరిశోధనలకే వినియోగపరచిన తరువాత శాస్త్రజ్ఞులందఱును కనీనికలోని వెలుపటి ఆవరణను మరొకవిధముగా నామకరణముచేసిరి. వారేమన్నారంటే కనీనికలోని వెలుపటి ఆవరణ చర్మమును తెలుపును. వెనుకటివారు ఏ ప్రదేశమును Scurfrim అనిరో తరువాతివారు ఆ ప్రదేశమునే చర్మమునకు ప్రతినిధిభాగ మనినారు.

నవీన శాస్త్రజ్ఞులు కనీనికలో నేడు ఆవరణలు గలవనియు నీ యేడు ఆవరణలలోను, దేహము మొత్తములోని అవయవములు గలవనియు, లోపలనుండి వెలుపలకు లెక్కించుకొంటూ వచ్చిన యెడల, నేడవ ఆవరణ చర్మమును తెలుపుననియు, నిర్ధారణచేసిరి.

చర్మమునకు స్పర్శజ్ఞానము గలదు. ఇంతేకాక ఇంకా రెండు ప్రధానలక్షణములు గలవు. ఒకటి దేహములో రాసాయనికముగా తయారగు ఘన, ద్రవ, వాయు రూపమైన మలినములను బయటకు పంపుట. ఇంకా విశదముగా చెప్పవలెనంటే, దేహములో నాల్గు బహిష్కార్యావయవములు గలవు. వానిలోని మలకోశముద్వారా ఘనరూపమైన మలినములే బయటకు వచ్చును. అరగక మిగిలిపోయినట్టివన్నీ, అరుగుదలకు రానట్టివన్నీ, పదార్థములన్నీ యీ కోటిలోనికి చేరును.

మూత్రపిండములద్వారా ద్రవరూపమైన మలినములు బయటకు వచ్చును.

ఊపిరితిత్తులద్వారా దేహములో తయారగు వాయురూపమయిన మలినములు బయటకు వచ్చును.

చర్మముద్వారానన్ననో, ఘన, ద్రవ, వాయు రూపములగు మలినములన్నీ బయటకు వచ్చును.

పైనచెప్పిన నాలుగు బహిష్కార్యావయవములలో చర్మము చాలా ప్రధానమైన అవయవము. మలకోశము, మూత్రకోశము, ఊపిరితిత్తులలో, నే ఒకటి చెడిపోయి నప్పటికినీ చెడిపోయినదాని పనిని చర్మము తేలికగా పూర్తిచేయును. చర్మము చచ్చుపడితే మాత్రము, మిగిలిన అవయవములు కష్టము తోనే ఆ పనిని పూర్తిచేయును.

పైనచెప్పిన విషయము ఈ క్రింది విధమున బాగా ధృవము కాగలదు. గత యుద్ధములో ఒక సైనికునకు పొట్టమీాద దెబ్బతగిలినది. మరి కుడిమూత్రపిండమునకు దెబ్బతగులుటచే ఆ మూత్రపిండమును వైద్యులు తీసివేసినారు. దానిని తీసివేసిన తరువాత ఆ సైనికుడు పది సంవత్సరములు జీవించినాడు. ఎట్లు బ్రతుక గలిగినాడని విచారించగా మూత్రపిండపు పనిని చర్మము చేసినదనియు, చెమట మూత్రపు కంపుతో వచ్చినదనియు తెలిసినది. ఈ విషయమును సుప్రసిద్ధుడగు హెన్రీలిండ్లార్ గారి కుమారుడు విక్టర్ లిండ్లాహర్ తమ రేడియంట్ హెల్తు మెసింజర్ పత్రికలో ప్రచురించిరి.

చర్మమునకు మరొక లక్షణముకూడా గలదు. వాతావరణముయొక్క ఉష్ణధర్మముతో నిమిత్తములేకుండా దేహములోని ఉష్ణమును క్రమప్రకారముగా ఉంచును. సామాన్య ఆరోగ్యవంతుని ఉష్ణధర్మము 98. 4° డిగ్రీలుండును. వేసవికాలములోని వాతావరణము యొక్క వేడివలన, దేహముయొక్క ఉష్ణధర్మము, 98. 4° డిగ్రీలకన్న పెరిగిపోకుండాను, చలికాలములోని వాతావరణముయొక్క, చల్లదనము వలన, దేహముయొక్క ఉష్ణధర్మము 98.4° డిగ్రీలకన్న తగ్గిపోకుండాను చర్మము కాపాడును. ఊపిరితిత్తులు కూడా యిందులకు కొంతవరకు ఉపయోగపడును. మనము ఉత్తరధ్రువములో ఉన్నప్పటికినీ, దక్షిణధ్రువములో ఉన్నప్పటికినీ, మానవదేహముయొక్క ఉష్ణధర్మము ఎక్కువగా పెరుగకుండాను, ఎక్కువగా తరగకుండాను, రమారమి 98.4° డిగ్రీలుండును. ఈ ఉష్ణధర్మము ఇట్లుండుటకు చర్మము చాలా సాయపడును.

పైన చెప్పిన ధర్మములను చర్మము సరిగా నిర్వహించుచున్నంతవరకు కనీనికయొక్క వెలుపటి ఆవరణరంగులో నేమియు తేడా కనుపడదు. మిగిలిన కనీనికరంగు మాదిరిగనే యీ ఆవరణరంగూ ఉండును.

చర్మము తన స్వధర్మమును రెండు ముఖ్య కారణములచేత నిర్వహింప లేక పోవచ్చును. రోగపదార్థమును బయటకు పంపి దేహమునకు ఆపద రాకుండా ప్రకృతి, వేయిగళ్లు కనిపెట్టి ఉండును. స్వార్జితమైనట్టిన్ని, పితార్జితమైనట్టిన్ని; రోగపదార్థమును బయటకు పంపి దేహమునకు ఆపదరాకుండా కాపాడును. ఇట్లు బయటకు పంపినపుడు రోగపదార్థపు స్వభావమునుబట్టిన్ని, దేహములోని ధాతుశక్తినిబట్టిన్ని, దేహములోని అవయవముల పటుత్వమును బట్టిన్ని, బహిష్కార్యావయవములలో ఒకదాని ద్వారాగాని, అన్నింటి ద్వారాగాని, బయటకు పంపును. ఇట్లా బయటకు పంపుటలో చర్మముద్వారా యెక్కువగా పంపును. మనమనుకొను గజ్జి, తీట, చీడ, చుండు, కరపాణి మొదలగునవన్నీ యిట్లా బయటకు వచ్చినవేను. రోగపదా

ర్థము చర్మముద్వారా బయటకు పోయి దేహము శుద్ధిఅగుచున్నది గదా! అను విశ్వాసము లేక మా తలిదండ్రులు బయటకు వచ్చు మురుగునంతను మందులతో అణచి పెడతారు. మురుగు బయటకు రాకుండా మందులతో పూస్తారు. లోపలకు నెట్టి వేయబడిన మురుగంతా, యీార క్తముతో కలిసి ప్రవహించుచుండును. ఇట్లు తిరుగుచు బలహీనమైన అవయవముల దరిని చేరుచుండును. మొదటలో అణచివేయబడిన రోగపదార్థము ఊపిరితిత్తులలో చేరి, నిలవ ఉండి, మురిగి, శ్వాసాశయ వ్యాధులకు కారణమగుచున్నది. ఇదెట్లు జరిగేదీ, కనీనికలోని యే ఆవరణలో నేమి మార్పులు కనబడేదీ, ముందు అధ్యాయములలో తెలుసుకుందాము.

ఈ వెలుపటి ఆవరణ అంతా నల్లగా నుండవచ్చును. కొన్ని భాగములలో మాత్రమే నల్లగా నుండవచ్చును. వెలుపటి ఆవరణలోని క్రింది సగము నల్లగా నుండవచ్చును. వెలుపటి ఆవరణలోని పై సగము నల్లగా నుండక కనీనికలోని మిగిలిన ఆవరణలలోని రంగు మామూలుగనే ఉండవచ్చును. వెలుపటి ఆవరణలోని పై సగము నల్లగానుండి, క్రింది సగము మాత్రము కనీనికలోని మిగిలిన ఆవరణలలోని రంగు మాదిరిగనే, ఉండవచ్చును.

మానవదేహములో ముందు, వెనుకలని రెండుభాగములుండును. కనీనికయొక్క వెలుపటి ఆవరణలోని, క్రింది సగముదేహము యొక్క ముందు భాగములోని, చర్మమునకు ప్రతినిధిభాగము అనగా చర్మముయొక్క స్వభావమును తెలుపును. దేహములోని ముందు వెనుక చర్మములు తమధర్మమును సరిగా నిర్వర్తించుచున్నంతవరకు కనీనిక యొక్క వెలుపటి ఆవరణ, క్రింది సగభాగములలోని రంగులలో నేమియు తేడా ఉండదు.

కనీనికయొక్క వెనుకటి ఆవరణలోని పై సగము మానవదేహములోని వెనుకభాగపు చర్మమునకు, ప్రతినిధిభాగము దేహములోని వెనుక భాగపు చర్మము తనధర్మమును సరిగా నిర్వర్తించుచున్నంతవరకు నీ ప్రదేశము లోని రంగులో నేమియు తేడారాదు. మిగిలిన అన్నిభాగములలోని రంగువలెనే యీా ప్రదేశములోని రంగూఉండును. ఇట్లనే పై సగభాగము రంగు మార్పాకవిషయము కూడా గలదు. కనీనిక దేహములోని వెలుపటి ఆవరణలోని క్రిందిసగము, దేహము లోని ముందుభాగపు చర్మమును తెలుపునని కొందరును, దేహముయొక్క వెనుకభాగపు చర్మమును తెలుపునని కొందరును అభిప్రాయ పడినారు. కానీ మా అనుభవమునుబట్టి చూడగా కనీనికలోని వెలుపటి ఆవరణలోని క్రిందిసగమే, దేహములోని ముందుభాగపు చర్మమునకు ప్రతినిధి భాగమని, నిశ్చయ పరచుకొన్నాము. కనీనికలోని వెలుపటిఆవరణ లోని పై సగము దేహములోని వెనుకభాగపు చర్మమును ప్రతినిధి భాగమని నిశ్చయ పరచుకొన్నాము.

చర్మము తన స్వధర్మమును రెండు కారణములచేత నిర్వహింప లేక పోవచ్చునని వెనుక చెప్పినాము. అదెట్లు జరుగునదీ యిప్పుడు నిరూపిస్తాము. విత్రీయముగా సంక్రమించిన రోగపదార్థమువలన చర్మము చచ్చుపడును. అదెట్లంటే - మానవదేహము కణముల సమూహము. కణము అణువుల సమూహము.

అణువునకు ఏ లక్షణములు గలవో కణమునకును ఆలక్షణములుండును. కణమునకు ఏ లక్షణములుండునో మానవ దేహమునకును ఆ లక్షణములుండును. ఈ న్యాయము స్త్రీ పురుష దేహముల రెంటికినీ సమానముగానే వర్తించును. పురుషునినుండి వచ్చిన శుక్లము. స్త్రీనుండి వచ్చిన శోణితముతో కలిసి బిందువేర్పడుచున్నది. ఈబిందువే నవమాసములు మాతృగర్భమునందుండి కరచరణాదుల ధరించుచున్నది. తరువాత భూపతనమగుచున్నది.

స్త్రీ లక్షణములన్నీ శోణితాణువునకును, పురుషుని లక్షణములన్నీ శుక్లాణువునకును, ఉండుటచేత మాతాపితరుల రోగములన్నీ శోణితాణువునకును, శుక్లాణువునకును వచ్చును. ఆయా అణువులతో తయారైన బిందువునకును, బిందువునుండి వచ్చిన శిశువునకును వచ్చును. ఇట్లనే తాతముత్తాతల రోగములన్నీ తల్లిదండ్రులకును, తల్లిదండ్రుల రోగములన్నీ వారి శిశువులకున్ను సంక్రమించును. ఇట్లనే వంశపారంపర్యముగా వచ్చును. తల్లి దండ్రులు సంపాదించిన స్థిరచరాస్తులు ప్రభుత్వము వారి ఆగ్రహ, అనుగ్రహముల బట్టి తమ సంతతికి రాకపోవుటయు, వచ్చుటయు, సంభవించును. తల్లి దండ్రులు సంపాదించుకొన్న రోగములు మాత్రము వారి సంతానమునకు తప్పకుండా వచ్చును.

ఇకను స్వార్జితముగా సంపాదించుకొన్న రోగపదార్థమువలన చచ్చుపడిపోయిన చర్మము:—

చర్మము ఎంత ప్రధానమైనబహిష్కార్యావయవమో వెనుకనే చెప్పినాము. చర్మమును నీటితో శుభ్రపరచుకొననందువలన నెంత అనవ్యాముగా నుండునదీ వేరుగా చెప్పపనిలేదు. అందువలననే దినమునకు రెండుతూరులైనను స్నానము చేసి చర్మముమీద మలినములను కడిగివేయవలెను. అట్లు కడగని యెడల దుర్గంధము బయలుదేరును.

విహారములోని లోపమువలన: చర్మము చచ్చుపడిపోయి తన స్వధర్మమును నిర్వహింపలేకపోవచ్చును. యుక్తమైన వ్యాయామము చేసి దేహములో తయారగు రాసాయనిక మురుగును నిర్వహింపలేకపోవచ్చును. యుక్తమైన వ్యాయామముచేసి దేహములో తయారగు రాసాయనిక మురుగును చర్మము ద్వారా బయటకు పంపవలెను. అట్లు పంపనియెడల ఆ మురుగు రక్తములో కలసి తిరుగుచు చర్మముదరిని చేరును. ఇట్లు చేరిన దానిని బయటకు పంపనిచో తరువాత వచ్చు దానికి అభ్యంతర మేర్పడును. నిలవచేరినది చర్మమును దహించివేయును.

గాలి యెండలలో తిరుగక పోవుటవలనను చర్మము పాలిపోవును. పసిపిల్లలుగా నున్నప్పుడు ఒంటికిరాచిన ఫేస్ పౌడర్లు, సోప్లవలన చర్మములోని మార్దవముపోవును. ఎక్కువ వేడినీటిలో స్నానము చేయుటవలన చర్మములోని మృదుత్వము లోపించును. మరీ చన్నీటిలో స్నానము చేయుటవలన చర్మము బిరుసెక్కును.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము (కాపీరైటు)

పప్పు పదార్థములు

మనము తిను ఆహారపదార్థములలో నెల్ల ధాన్యములు ప్రధానమైనవి. ధాన్యములతరువాత చెప్పదగినవి పప్పుపదార్థములు. ధాన్యములలోని పిండిపదార్థమువలె పప్పుపదార్థములలోని పిండిపదార్థము తేలికగా జీర్ణము కాదు. అయినప్పటికీ కష్టపడి పనిచేయువారికి సులభముగానే జీర్ణమగుతుంది. పప్పుపదార్థములో మాంసకృత్తు సూటిగా నెవరికిని రక్తమాంసములలో కలియదు. అందులో ఉండే నత్రజని కర్బను హైడ్రజను వేనికవి విడిపోయి రక్తములో కలియవలసినదే. ఇట్లు కలియుటకు నెక్కువ దేహపరిశ్రమ పడువారికి మాత్రమే సాధ్యమగును. వారికైనను ఎండలో తిరుగుట, ప్రాణవాయువును నెక్కువగా పీల్చుట, అవయవములను కదలించుట, వీని వలన నీశక్తి కలుగుచున్నది. అందువలన కష్టపడి పనిచేయకుండా యెండలోను, గాలిలోను తిరుగకుండా, పప్పుతినేవారికి మాంసకృత్తు, దేహమునందు మురిగిపోయి, అంతరవయవములయందును, చర్మముమీదను, బహిష్కార్యావయవముల వెలుపటిద్వారములయందును, కంతులు, కాయలు, వ్రణములు మొదలగునవి కలుగుచున్నవి. అందువలన సోమరులుగానుండువారును, వృద్ధులును, వయస్సుమళ్ళినవారును నీ పదార్థములను మానవలసియుండును. బయటతిరిగి పనిచేయవలసిన యింజనీయరులు, ఓవరుసీయర్లు, తాము క్లెర్కు కావడముతోడనే యీ పప్పుపదార్థములు తినుట మానివేయవలసి ఉన్నది. లేని యెడల తాము పనిచేయుకాలమునందు ఏవిధముగానైతే బయటతిరిగి పని చేస్తూ ఉండేవార్లో, అట్టిపనులను ప్రజలకు శ్రేయస్కరమైనవానిని కల్పించుకొని చేయుచుండిన యెడల వారికట్టి బాధలును రావు. లేని యెడల తాముఉద్యోగమును విరమించుకొన్ని వడదలచిన సౌఖ్యమునకు బదులు కష్టమును, దుఃఖమును సంపాదించుకొందురు. అందువలన కష్టపడేవారికే పప్పు పదార్థములు మేలు చేస్తవి. దురదృష్టమేమనగా అట్టివారికే యివి లభించుటలేదు. చిన్నపిల్లలు అమితమగు చలాకీతో ఆటపాటలయందు ప్రవర్తించుచుందురు గనుకను, వారి దేహనిర్మాణమునకు ఈ పప్పు పదార్థములు సహాయపడును. గనుకను అట్టివారికి ఈ పప్పు పదార్థములు పెట్టవచ్చును.

దేహము లావెక్కి బాధపడుచుండువారికిని, అజీర్ణరోగులకును, చర్మ సంబంధమైన వ్యాధులు గలవారికిని, బయటను వెలుపలను కాయలు, కంతులు, గడ్డలు, వ్రణములు గలవారికిని, పాండువు, క్షయ మొదలగు రోగములచే బాధపడువారికిని నీ పప్పు పదార్థములు అపకారము చేయును. కష్టపడి పనిచేసి ప్రాణవాయువును, సూర్యకాంతిని నెక్కువగా తీసికొనువారికి అన్నముతో తృప్తి కలుగనియెడల వారికిమాత్రమే పప్పువలన మేలు కలుగును. మామూలు జనమునకు కావలసిన మాంసకృత్తు, వారు తినుచుండు ధాన్యాదుల నుండే లభించుచున్నది. ఇకముందు పప్పుపదార్థములలో లభించు వివిధ

ఆహారపరిమాణములను గూర్చియు, వానిని వాడుకొనదగిన పద్ధతులను గూర్చియు, వివరించెదను.

కందులు

తెనుగుదేశములో నెక్కువవాడుకచేసే పప్పు పదార్థములలో నిదియొకటి. కందులు తెనుగుదేశమునందంతటనే గాక హిందూ దేశమునందంతటను పైరగును. కందులలో రెండు, మూడు రకములు ఉండినప్పటికిని, ఆ వివిధరకములలో ఉండే ఆహారపు విలువలలో చెప్పుకోదగిన భేదములు లేవు.

సామాన్యముగా కలకుటుంబములలో నేదో విధముగా కందిపప్పు ప్రతిదినమును వాడబడుచునే ఉన్నది. అన్నముతో కలిపి పప్పుల తినుచుందుము. ఈ పప్పు తయారుచేయుటలో కూడా రెండు, మూడు విధములున్నవి.

కందులను బాగుగా నెండబెట్టి, విసరి, దంచి, చెరిగి, పొట్టును తీసివేయుదురు. దీనిని పచ్చి కందిపప్పు అందురు.

ఈ పచ్చికందిపప్పునే యింకొక విధముగా చేయవచ్చును. కందులను నానబెట్టి బాగుగా తరువాత వడియబోసి, బాగుగా నెండబెట్టెదరు. ఆకందులను విసరినప్పుడు పొట్టు, పప్పు, విడిపోవును. దంపుట అవసరముండదు. దీనికికూడా పచ్చిపప్పు అనియే పిలుతురు. పచ్చిపప్పును చేయుటకు నింకొక పద్ధతికూడా ఉన్నది. ఇట్లు తయారు చేసిన పప్పు మలబద్ధకపు రోగులు తిన్నప్పటికి మిగతా పప్పులకన్న తేలికగా జీర్ణమగుతుంది. కందులను నానబెట్టి బాగుగా నానినతరువాత వడియబోసి నీళ్ళుపెట్టి కడగి బుట్టలో వడియవేసి మొలకలెత్తువరకును నిలువ యుంచవలయును. మొలకలెత్తిన కందులను, తిరిగి వడియబోసి మంచి యెండలో బాగుగా నెండించవలయును. తరువాత ఆ కందులను విసరినప్పుడు పప్పు, పొట్టు, తేలికగా విడిపోవును. కొన్నిగింజలను పొట్టు అంటుకొని యుండి[illegible]రవాలేదు.

కందులను వేయించి పప్పుచేయుదురు. బాగుగా నెండిన కందులను మంగలములోపోసి దోరవేయించుదురు. ఆకందులను విసరి దంపి, పొట్టు చెరిగివేయుదురు. పచ్చిపప్పునకు, నీ పప్పునకు రుచిలోను, గుణములోకూడా భేదమున్నది. పచ్చిపప్పు తీపి యెక్కువగా నుండి దేహమునందలి తడిని లాగుకొనదు. వేయించిన పప్పు తీపి తగ్గియుండి వేపుడువలన కలుగు కమ్మదనమును కలిగి యుండును. దీనిని వండి తినినపుడు జీర్ణక్రియయందు దేహారసములు ఎక్కువగా వినియోగపడును.

కందిపప్పును వండి తినుటయేగాక పచ్చడిగా నూరుకొనియు తిందురు. మితముగా తినినప్పుడు వండినపప్పుకన్న నిది తేలికగా జీర్ణమగును. వేగించిన కందిపప్పును మెత్తగా విసరి అందులో ఉప్పు, జీలకర్ర, మిరియపుకాయల పొడుము, చేర్చి నెయ్యి కలిపి, అన్నముతో తిందురు. కమ్మదనమునకు ఆశపడి తినిన నిట్టి తిండివలన దేహారోగ్యము అభివృద్ధి పొందక పోవుటయేగాక, అజీర్ణము మొదలగునవి సిద్ధమగుచున్నవి.

కందిపప్పు; ఆకుకూరలతోను, కాయగూరలతోను, కలిపివండి అన్నముతోచేర్చి భుజింతురు. ఇట్లు తయారుచేసిన పప్పుకూరలు, ముద్దపప్పు కన్న, చాలా ఆరోగ్యదాయకమైనవి. కూరల చేర్చిన పప్పుయొక్క పరి

మితి యెంత తక్కువగా ఉంటే ఆపదార్థములు అంత తేలికగా జీర్ణమగును.

ఆకు కూరలతోగాని, కాయగూరలతో గాని, కందిపప్పును చేర్చి వంపుటకన్న వేరొకది విడిగా వండి రెంటినీ చేర్చి, తినుగమూతలో వేసికొనుట మంచిది. విడివిడిగా వండునపుడు వాని రుచులు కలసిపోయి, కృత్రిమమైన వేరొకరుచి సిద్ధమగును. విడదీసి వండినపుడు వాని రుచులు కలసిపోక సహజముగా నుండును. అందువలన తినువారు వాటిని మితముగానే తినుట తటస్థమగును. పప్పునుచేర్చి వండిన కాయగూరలు పప్పు ఉడుకునప్పటికి నెక్కువగా ఉడికిపోయి పప్పుతో సమ్మేళనము పొందును. ఆ పదార్థములు నమల నవసరము లేకుండానే గొంతులోనికి పరుగెత్తును. అందువలన పాయసము వలె ఉండేటట్టు పప్పుకూరలను చిముడ పెట్టరాదు. పప్పుతో కలగలపుచేసిన కాయగూరలు ఎంత కరుకుగా ఉంటే, నమలి తీర వలసి వస్తుందో, అంత కరుకుగా ఉండాలి.

వండినపప్పును, పప్పుకూరలను అన్నముతో చేర్చి తినునపుడు చింతపండుతోగాని, నిమ్మకాయతోగాని, తయారుచేసిన పులుసు, చారు మొదలైన పదార్థములనుగాని, పచ్చడులను గాని, జోడింపరాదు. ఏమనగా అట్లు జోడించుట వలన ఆయా పదార్థములను బాగా నమలుటకు వీలుపడదు. పదార్థములను నమలక మింగినపుడు అవి తేలికగా జీర్ణము కావు.

ఇంత దూరము వ్రాసిన తరువాత ఉడికిన పప్పులో పులుసును చేర్చి వండి తినినపుడు అవి యింకను కష్టముగా జీర్ణమగునని వేరుగా చెప్ప నక్కరలేదు.

పొట్టుతీసిన కందిపప్పులో ఆహారపు విలువ యీ క్రింది విధముగా నుండును.

తేమ (చెమ్మంట) 152 భాగములు, మాంసకృత్తు 223 భాగములు, క్రొవ్వు 17 భాగములు.
సేంద్రియ లవణము 36 భా.
కర్బను హైడ్రోజను 572 భాగములు.

పెసలు

భారత దేశమునందంతటను పైరగును. పొట్టుతో తినినపుడు సులభముగా జీర్ణమగును. మలబద్ధకము కలగదు. అందువలననే కందిపప్పుకు బదులుగా పెసరపప్పును పెట్టుట అలవాటున్నది. కందిపప్పువలెగాక పెసరపప్పు వేడి తత్వము వారికి మేలుచేయును. శ్లేష్మము ఎక్కువగా నుండే రోగులు పెసరపప్పును తినకుండుట మంచిది. పెసరపప్పు ఈ క్రింది విధాలుగా తయారగును.

ఎండిన పెసలను విసిరి, పొట్టుపప్పును తయారు చేయుదురు. ఇది అన్ని విధముల పప్పులకన్న మంచిది. పెసలకు నూనెరాచి విసిరి యెండ బెట్టి, దంపి పొట్టుచెరగి చేయుదురు. దీనికి చాయపప్పు అనిపేరు.

మరొకపద్ధతి, పెసలు ఎండబెట్టి మంగలములో వేగించి విసిరి, దంపి, పొట్టుతీసి వేయుదురు. దీనికి వేపుడు పప్పు అందురు. ఇట్లు తయారైన పప్పులను ఈ క్రింది విధములుగా అమర్చి వాడుకొందురు.

1. ముద్దపప్పు:- చాయపప్పునుగాని, పొట్టుపప్పునుగాని నీటితో చేర్చి గట్టిముద్ద యగునట్లు వండుదురు. ఇట్లే వేపుడుపప్పునుకూడా ముద్దపప్పుగా వండుదురు. ఈ ముద్దపప్పు కందిపప్పుకన్న తేలికగా జీర్ణమగును. అందువల్లనే చిరకాలమునుండికూడా వైద్యులు



కందులకు బదులుగా పెసలను రోగులకు ఇచ్చుచుండెడివారు. అయినప్పటికినీ యెంతో కష్టపడి పనిచేసుకొనే వారికి తప్ప ఈ ముద్ద పప్పు అరగదు. ఇందుకు తోడు ముద్దపప్పులో నేయిచేర్చి అన్నములో కలుపుకు తిన్నప్పుడు జీర్ణమగుటకు మరీకష్టము.

2. పలుచనిపప్పు:- ముద్దపప్పుకన్న పలుచగా నుండుట వలనను, తక్కువ పరిమితితో తృప్తి కలుగుతుందికనుకను, సహజముగానే తేలికగా జీర్ణమగుతుంది. వేడిరోగాలతో బాధపడు వారికిని, వేసంగి యందును, రోగి, నయమై బలముపట్టవలసిన నిర్మాణ కాలమునందును, నీ పలుచని పెసరపప్పు చాల మేలు చేయును. కండ్లకలక, వడదెబ్బ, గ్రహణి, అస్రుగ్దర, మూత్రబంధము, మలబంధము, రక్తాభిష్యందము, మొదలగు వేడివలన వచ్చే వ్యాధులన్నిటియందును నీ పలుచని పప్పు వాడవచ్చును,

3. పెసరకట్టు:—విదాహమునందును, మల మూత్రముల బంధములయందును, రోగకాల మునందును, రోగము శాంతిపొంది దేహ నిర్మాణము కావలసిన కాలమునందును, పెసర కట్టు సులభముగా వాడవచ్చును. వేసగి కాలమునందును, వేడిరోగముచే బాధపడు వారికిని, పెసరకట్టు మేలుచేయును.

4. పెసరకట్టులో చేసిన చారు:—జిహ్వకు హితవు పుట్టించును. వేడిరోగమునందు మేలు చేయును. దాహమును తగ్గించును. వడదెబ్బను మానుపును. మలమూత్ర స్వేదములను తెంపు చేయును. అజీర్ణము చేయదు.

5. పెసర అప్పడములు :— ఛాయపప్ప చేసిన పెసర అప్పడములయందు సహజముగా పెసలకుండు గుణములన్నీ తగ్గిపోవును. జీర ణాశయములో దేహారసములు ఎక్కువగా స్వీకరించును. మలబద్ధకమును పుట్టించును. ఎక్కువగా తినిన అజీర్ణము చేయును. రోగులు గానుండువారు తినుటకు పనికిరాదు. ఆరోగ్య వంతులైనప్పటికి నెప్పుడో ఒకప్పుడు తిన వచ్చునేగాని రోజూ తినరాదు.

6. పెసరపప్పు కలిపివండినకూరలు:— పెసర పప్పు తేలికగాఉడికే పదార్థమగుటవలన కూర లతో చేర్చివండినాకూడా పెసరపప్పు ఉడుకు నప్పటికి కూరలు చిమిడిపోవు. అందువలన కందిపప్పుతో చేర్చి వండిన కూరలకన్న, పెసర పప్పుచేర్చి వండిన కూరలు చాలా త్వరగా జీర్ణమగును. అయినప్పటికీ పెసరపప్పుతో తయారుచేయు పప్పుకూరలుకూడా, నమలు టకు నిమిత్తము లేనంతగా ఉడికించినపుడు అజీర్ణమును మలబద్ధకమును కలిగించును. తయారుచేసిన పప్పుకూర, నమలితేనేగాని మ్రింగుడు పడనంత పలుకుగా, నున్నప్పుడే చేయవలసిన మేలంతయు జరుగును. ఇట్లు తయారుచేసిన కూరలు ముద్దపప్పుకన్న తేలి కగా జీర్ణమగును.

7. పప్పుపులుసు:—చింతపండు, నిమ్మకాయ, పచ్చిమామిడికాయ, మొదలగు పుల్లని పదా ర్థములను పప్పుతోను, అన్నముతోను, చేర్చి తినినప్పుడల్లా జీర్ణక్రియకు ఆటంకము కలుగు నని యిదివరకే వ్రాసిఉన్నాము. అయినప్పటికీ మితముగా వాడినప్పుడు బలవంతులుగానుండి కష్టపడి పనిచేసేవారికి ఆరోగ్యమును, బలమును ఒసగును. అన్నముతోనేగాక, పెస లను చిరుతిండులనుగా తయారుచేసి అమర్చు చున్నారు. వానిని ఈ క్రింద వివరించెదను.

1. పచ్చిపెసరకాయ:—పొలాన పైరుమీద నుండగానే మొండని ముదురుపెసరకాయను వలుచుకొని తినినపుడు అది సులభముగా జీర్ణమగును.

2. మొలకపెసలు:—పెసలునానబెట్టి, వడియ కట్టి, మొలక వచ్చినతరువాత తినిన యెడల అవి రుచ్యములుగా నుండును. బాలెంతలకు పాలు ఊరించును. మలమూత్రములను తెంపు చేయును. వడను తగ్గించును. అయినప్పటికి అజీర్ణమే ప్రధానవ్యాధి నుండువారు దీనిని నైనను తినుటకు వీలులేదు. గర్భిణీగానున్న కాలమున మితముగా చిరుతిండిగా నుపయోగింపవచ్చును.

3. వడపప్పు:-విసరిన పెసరపప్పు 2,3 గంటలు నానబెట్టి వాడుకొందురు. దానికి పెసరపప్పు అనిపేరు. వేడిని తగ్గించును. బలముగానుండును. అందఱును మితముగా వాడుకొనదగినది. మలమూత్రములను తెంపుచేయును.

4. పెసరదోసె:—నానబోసిన ముడి పెసరపప్పుతోను, చాయపప్పుతోను, రుబ్బి; దోసెలుగా చేయుదురు. రోగులకు పెట్టరాదు. ఆరోగ్యవంతులు అప్పుడప్పుడు తినుటకు పనికి వచ్చును. బలశాలులుగానుండి, కష్టపడి పని చేయువారు, జీర్ణక్రియ బలముగా నున్నవారు, వీనిని తినినప్పుడు ఆరోగ్యమును, బలమును, గలిగించును. ఇందులో పొట్టుగల ముడిపెసరపప్పుతో చేసిన దోసెలు, చాయపప్పుతో చేసిన దోసెలకన్న తేలికగా జీర్ణమగును. అజీర్ణరోగులకేగాక, యే యితర వ్యాధి కల వారైనను వీనిని తినకుండుటయే మంచిది.

5. పెసరగారెలు:—తినుటకు గట్టిగానుండును. బలకరమైనది. పనిపాటలు చేయక ఒకచోట కూర్చుండే సోమరులకును, అజీర్ణము మొదలగు వ్యాధులచే బాధపడువారికిని, అపథ్యకరమైనది.

6. పెసరసున్ని:—వేయించిన పెసలను విసరి, పొట్టు చెరిగి, తిరిగి పిండిగా విసరి దానిలో నేయి బెల్లముగాని, నేయి పంచదారగాని, చేర్చుకొని తిందురు. పుష్టికరమైనది. రుచ్యకరమైనది. బలకరమైనది. బలమైన జీర్ణక్రియగల వారికిని, పని పాటలు చేయువారికిని హితకరమైనది. రోగులకు పనికిరాదు.

పొట్టుతీయని పెసలయం దీ క్రిందివిధముగా ఆహార సత్త్వములున్నవి. వేయింటభాగములు:- తేమ 104, మాంసకృత్తు 240, చమురు 13, సేంద్రియ లవణములు 36, పిప్పి 41, పిండిపదార్థములు 566.

రామకృష్ణప్రకృతి ఆశ్రమ వార్షికోత్సవము

కేశవరము. (పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా)

28—4—44 తేదీన శ్రీ శ్రీ శ్రీ జయపురం మహారాజా విక్రమదేవవర్మగారి అధ్యక్షతక్రింద జయప్రదముగ జరిగెను.

ఈ వార్షికోత్సవమునకు పలువురు ప్రకృతి ఉద్యమ నాయకులు, అభిమానులు, ప్రకృతి చికిత్సజీవనముల ద్వారా ఆరోగ్యభాగ్యమును పొందినవారు అనేకులు దయచేసి వార్షికోత్సవమును జయప్రదముగ నిర్వర్తింప జేసిరి.

ఉదయం 9 గంటలకు రాజాగారి అధ్యక్షతను క్షత్రియ వీరులచేత బలప్రదర్శనముచేసి చూపబడెను. శ్రీ కోడేటి వస్తాదురాజుగారు, మాంసాహారులకంటె శాకాహారులే బలముగలవారనియు, శాకాహారినగు తనతో మాంసాహారియగు నెవడైనను కుస్తీబట్టి ఓడించగలిగిన ఒక వెండిగద బహుమతి నిచ్చెదనని సవాలుచేసిరి. తర్వాత వారు అనేకరకముల కుస్తీలను ప్రదర్శించి డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు కర్రసామును ప్రదర్శించి ఒక మారెడుకఱ్ఱ సహాయముతో లాఘవముగ శత్రువు లను ఎటుల ఎదిరించి దెబ్బ తప్పించుకొనవచ్చునో ప్రత్యక్షముగ కొంతమందితో చేసి చూపించిరి.

మధ్యాహ్నం 11 గంటలకు అతిథులకు ఫలాహారము లున్ను, సాత్త్వికములగు పక్వాహారములున్ను ఒసంగ బడెను.

మధ్యాహ్నం, 1 గంటకు ప్రకృతి ధర్మప్రచారకుల సభ జరిగెను. అందు శ్రీ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు, కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు, వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారున్ను ప్రకృతి ఉద్యమము బాగా అభివృద్ధియై అందరికినీ అందు బాటులో నుండుటకుగాను చేయవలసిన భావికృషిని గురించి ఉపన్యసించిరి.

సాయంత్రం 4 గంటలకు శ్రీ శ్రీ శ్రీ విక్రమదేవవర్మ గారి అధ్యక్షతను సభ ప్రారంభింపబడెను.

సభాప్రారంభమున భగవత్ప్రార్థన చేయబడెను. పిమ్మట అధ్యక్షులగు శ్రీ రాజావారు ఈ నాటిసభకు విచ్చే యుట చాల సంతోషకరమనియు, వారి అమూల్యమైన ఉపన్యాసమును విను భాగ్యము ఇచటికి విచ్చేసిన స్త్రీ పురుషుల కెల్లరకును గల్గుట గొప్ప అదృష్టమనియు, ఈ ఆశ్రమపు పుట్టుపూర్వోత్తరములను కలిదిండి గంగరాజుగారు చెప్పిరి.

పిమ్మట ఆశ్రమనిర్వాహకులకు వివిధప్రాంతములనుండి వచ్చిన ఉద్యమాభిమానుల సందేశములు చదివి వినిపింప బడెను.

తర్వాత డాక్టరు కృష్ణంరాజుగారు ఆశ్రమ నిర్వహణము, ప్రకృతి ఉద్యమము, స్వీయచరిత్రలను వివరముగ తమ ఉపన్యాసమునందు చెప్పిరి.

పిమ్మట డాక్టరు వేగిరాజు కృ[illegible]రాజుగారిచే కుదుర్చ బడిన రోగులు అనేకులు తమ రోగనివారణ వృత్తాంతములను వివరముగ ఒక్కొక్కరే చెప్పిరి.

తరువాత శ్రీ శ్రీ శ్రీ విక్రమదేవవర్మగారు తమ అధ్యక్షోపన్యాసమును గంభీరముగ నిచ్చిరి.

చివరకు చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు అధ్యక్షుని కీర్తిని గురించి చెప్పి, వారు ఈ సభాధ్యక్షత వహించి వార్షికోత్సవమును జయప్రదముగ నొనర్చినందులకు అనేక వందనము లర్పించిరి. ఈ వార్షికోత్సవ సందర్భమున విచ్చేసిన స్త్రీ పురుషుల కెల్లరకును వందనము అర్పింపబడెను.

ఈ వార్షికోత్సవము ఇంత జయప్రదముగ జరుగుటకు శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగార్కి ప్రకృతి ఉద్యమము నందుగల అచంచలవిశ్వాసము, అనన్యచింత కారణము అని మా సంపూర్ణ విశ్వాసము.

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్.

ప్రకృతి జీవనమే ఋషిజీవనము

కే శ వ ర ము

రామకృష్ణాప ఆశ్రమ వార్షికోత్సవ సందర్భమున శ్రీ శ్రీ శ్రీ జయపురం మహారాజా విక్రమదేవ వర్మగారిచ్చిన ధ్యక్షోపన్యాసము.

ఈ జిల్లాకు నేను మరియొక సందర్భములో వచ్చియున్నాను. ఈ ఆశ్రమమునకు వత్తునని ఎన్నడు అనుకొనలేదు. శ్రీ కృష్ణంరాజుగారి మూలముగ వచ్చియున్నాను. భారతదేశమునకు నిట్టి సేవను జేయుట జూచి చాల సంతసించినాను. ఇచ్చట అపూర్వ విషయములు గమనించి, ఆశ్చర్యచకితుండనైతిని. ఆయుర్వేదీయ, అలోపతీ, హోమియోపతీ మొదలైన ఔషధవైద్యములచే అసాధ్యములని త్రోసివేయబడిన శ్వేతకుష్ఠము, కుష్ఠము, మూర్ఛలు, ఉన్మాదములు, స్త్రీ వ్యాధులలో అసాధ్యములగు గర్భాశయ వ్రణము (Cancer) Radicem చికిత్సలుకూడచేసి, నిరాశచెందిన అనేకవిధములైన అసాధ్యవ్యాధులను నిచట సులభముగ నివారింపబడుచున్న, నివారింపబడిన రోగులను స్వయముగ జూచి, ఆశ్చర్యమందితిని. చికిత్సలే లేవని వదలివేయబడు మసూచి, మొదలైన అంటువ్యాధులగనుండి యీ విధానముచే నీరోగులైన అనేకమందిని జూచుటయేగాక, యీ విధాన మవలంబించక భయంకరమైన మసూచి వ్యాధిచే అంధత్వ, అంగవైకల్యములు ప్రాప్తించిన రోగులు యీ విధానములో నిచ్చట అంధత్వాంగ వైకల్యములనుండి విముక్తులైన వారిని స్వయముగ జూచి అపూర్వమని నమ్ముచున్నాను. ప్రసూతి, శిశుపోషణ విధానము లిచ్చట అపూర్వములై యున్నవి. మసూచివ్యాధి పీడితులయందు మచ్చలుకూడ నివారింపబడుట ఆశ్చర్యమే. మసూచి, కలరాలు అమ్మవారను భ్రమ పటాపంచలైనది. వంశానుగతములైన వ్యాధులుకూడ నివారింపబడునని రుజువైనవి. ఎన్నడో విస్మృతమై మరచిన మనఋషి సాంప్రదాయము నేడు తిరిగి ప్రత్యక్షమైనదా యనునట్లున్నది.

నాకు ఆయుర్వేదమునందు ప్రవేశము కలదు. అందు అసాధ్యములగు రోగములుకూడ తపస్సువలన సుసాధ్యములని చెప్పబడెను. నేడది సత్యముగ రుజువైనదని నిష్పక్షపాతముగ జెప్పుచున్నాను. మాంసాహారమును నిషేధించుటలో కృష్ణంరాజుగారితో నే నేకీభవించుచున్నాను. నలుబది సంవత్సరములకు పూర్వము నేనుకూడ మాంసాహారినై యుంటిని. తరువాత జీవహింస కూడదని విసర్జించినాను. నాతో నా కుటుంబముకూడ విసర్జించినది. ఆరోగ్యానందములు కావలసినవారు మత్స్యమాంసములను దూరముచేయవలెను. ఈ ఆహారము కల్పితరుచిగా నుండుటచే ఎక్కువగ తిందురు. ఇది యిహపరసౌఖ్యములకు దూరమైయున్నది. మన గోళ్లు, దంతములు, అవయవ నిర్మాణము మాంసాహారమునకనువుగ సృష్టింపబడలేదు. దుంపలు సూర్యకిరణములకు చాటుననుండుటచే ఆరోగ్యప్రదములుగావు. ఫలములే మానవాహారమని తేలుచున్నది. తుదకు ధాన్యాదులుకూడ స్వాభావికాహారములు కావని తెలియుచున్నది. పార్వతి ఫలపర్ణములు భక్షించి, శివుని కొరకు తపస్సుచేసినట్లు తెలియుచున్నది. వాయుభక్షకులు, ఫలపర్ణ భక్షకులు కూడ మన ఋషి సాంప్రదాయములో కలరుకదా! పాలుకూడ మనము త్రాగవచ్చును. పాలవలన బలారోగ్యములు హెచ్చుటయేగాక మనోనైర్మల్యముకూడ ప్రాప్తించును. కృత్రిమాహారమును సేవించిన మాలిన్యము వృద్ధియగును. మనోబలముకూడ తగ్గును. సహజాహారము చేకొనిన జీవశక్తి పెంపొంది, మనోనిర్మలత ఏర్పడి, దీర్ఘాయుష్మంతులము కాగలము. పరీక్షింపకుండగ మన ఋషులు తెలివితక్కువ వారనుట తప్పు. ప్రకృతి జీవనమే ఋషి జీవనము.

ఇచ్చట ఆహారపరిశోధకులు వారి స్వానుభవములో ఇరువదిసెంట్ల ప్రదేశములో నారికేళ, కదళీ ఫలాదుల ఫలింపజేసికొని యిహపరానంద దాయక నిరాహార జీవనము శ్రీ పురుషాదులకు లభించి, ఆహారసంపాదనలో దినమునకొక అరగంటయైనను కాలము వ్యర్థముకాకుండ విశ్రాంతిగా విద్యా విషయిక, ధ్యాన, ధారణ, సమాధ్యవస్థలవరకు చక్కని సదవకాశము లభించునట్లుగ రుజువుచేయుచున్నారు. ఇయ్యది మన పూర్వ ఋషి సాంప్రదాయమేకదా! ఇప్పటి నవనాగరికులు పరిశోధన లేకుండగా ప్రాచీన ఋషి మతమును గ్రహింపలేక భ్రమలపాలగుచుండిరి.

ఆంగ్లవైద్యము మన దేశమునకు సరిపడదు. అది జబ్బు అను కుదర్చక అణచివేయును. మన దేశమునకు తగ

పథ్యమును వారొసంగుచుందురు. బ్రాంది, నల్లమందు కొందరైన మత్తుపదార్థములే వారికి శ్రీపాదతీర్థము. ఆయుర్వేదమందు పథ్యముచేయువానికి మందవసరము లేదు. పథ్యముచేయని వానికికూడ మందవసరములేదు. అనగా పథ్యకరునికి వ్యాధిలేదు. మందక్కరలేదు. అపథ్యకరునకు పథ్యము చేయనివ్వో మందిచ్చినను ఫలము లేదన్న భావము.

ఇచ్చటి ప్రకృతి విషయముచూడ నా కొక విషయము స్ఫురణకు వచ్చుచున్నది. ఒకప్పుడు "మాడుగుల" గ్రామములో నొక అజ్ఞానపేదరాలు ప్రసవించి, వెంటనే మాతా శిశువులు ఏటిలో స్నానముచేసి వచ్చుట చూచితిని. ఆ దృశ్యము నేడు బాలింతరాలు చన్నీటిస్నానము విధివిహితమని నమ్మించినది. ఈ మన వైద్యము గవర్నమెంటువారు కారణాంతరములచే త్వరలో గౌరవించునట్లులేదు. తగు ప్రచారముచేసి, మనము వారిదృష్టికి తేవలెను. ఈ ప్రకృతి ఆశ్రమము దినదినాభివృద్ధిగాంచి, సర్వజనోపయోగముగ నుండు గాక యని భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాను.

ఈ మహాసభలో శ్రీ కృష్ణంరాజుగారికి "వైద్యరాజు" అను బిరుదము నిచ్చుటను నే నెంతయు కుతూహలముతో నున్నాను. మీరందరు ఏకగ్రీవముగా అంగీకరించుచున్నారు గాన మీ తరపున వారిని నేను పుష్పమాలాలంకృతులనుగా జేయుచున్నాను.

నవీననాగరికత స్వాభావిక జీవనము

(కేశవరం)

రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయ వార్షికోత్సవ సందర్భమున -4—44 తేదీన ఆశ్రమ నిర్వాహకులు శ్రీ డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాసము

నేడు చాల శుభదినము. మన ఆశ్రమ వార్షికోత్సవము శ్రీ కళాప్రపూర్ణ, సాహిత్య సామ్రాట్టు, విద్యాసాగర, విశ్వదాత, శ్రీ శ్రీ శ్రీ విక్రమ దేవవర్మ మహారాజులుం గారి అధ్యక్షతను జరుగుట ముదావహము. శ్రీ వారు దయతో ఈ మండువేసవిని శ్రమయనక, కష్టములను లెక్కించక, మన ప్రకృతి చికిత్సా శ్రమమునకు విచ్చేసి యీమహాకార్యమును జయప్రదముగా జరుపుట వలన మన మెంతయు ధన్యులము.

శ్రీపరమేశ్వరుని సృష్టిలో సమస్త జీవకోటియును సుఖమునే కోరుచుండును. అట్టి సుఖము, ఐహికము, ఆముష్మికము, కైవల్యము నని త్రివిధము. ఈ లోకమునందు ధన వనితాది విషయ భోగముల వలన గలుగు సుఖము ఐహిక మనియు, పరలోకమునందు స్వర్గాది భోగంబుల వలన కలుగు సుఖము ఆముష్మిక మనియు, ఆత్మ తత్వ జ్ఞానము వలన కలుగు సుఖము కైవల్య మనియు, పెద్దలు చెప్పినదిరమే. ఆ యా జీవరాసులు తమ పాత్రతంబట్టి ఈ త్రివిధంబులైన సుఖమ్ములను బొందుటకు యత్నించి తత్తత్కర్మానుసారముగా ఐహికా ముష్మిక కైవల్యములను బొందు చుండును. సృష్టియందున్న సమస్త జీవరాసులలో మానవుం డగ్రగణ్యుండనియు, ఆముష్మిక కైవల్యమ్ములను బొందుట మానవ జన్మంబునకే సాధ్యంబనియు, మానవేతరములైన పశు పక్షి క్రిమి కీటక తరు పాషాణాది జీవ జాలంబునకు ఆముష్మిక కైవల్యమ్ములను బొంద నవకాశము లేదనియు శ్రుతి స్మృతి పురాణేతిహాసంబుల వలనను, అనుభవంబు వలనను, విశద మగుచున్నది. అనంతకోటి జన్మ సుకృత తపఃఫలంబు గాన, నీ మానవజన్మము లభించినది. కటకటా! ఇట్టి పవిత్ర మానవ జీవితము నేడు ఆముష్మిక కైవల్యమ్ములను బొందజాలక పోగా,తుదకు పశుపక్ష్యాది జీవిత ధర్మమగు, ఇహమునకు గూడ దూరమై, ఘోరాతి ఘోరములైన రోగాది బాధలంబడి దరిగానక తపించుచున్నది. కట్టా! కాలమహిమచే నిట్టి వైపరీత్యంబు కని విని, యూహింపరానివిధ మ్మయినది.

శ్లో॥ ఆహార నిద్రా భయ మైథునాని
సామాన్య మేతత్పశుభి ర్నరాణాం.
జ్ఞానం నరాణా మధికం విశేషో
జ్ఞానేన హీనః పశుభి స్సమానః

ఆహారము, నిద్ర, భయ, మైథునాదులందు మానవులును పశుపక్ష్యాదులును, సమానము లనియు, మోక్షప్రదమగు ఆత్మానాత్మ వివేకజ్ఞానముచే మానవ జన్మముత్తమమైనదనియు, పైమాత్రాభి ప్రాయము. పశుపక్ష్యాదులు దైవదత్తములైన తృణ జలధాన్యాదులచే జీవించుచు నిశ్చింతగా కాలము గడుపుచున్నవి. మాంసాహారులగు మృగములు కసవు దినుట గాని, కసవు మెసవెడు పశువులు మాంసము దినుటగాని యెచ్చటను గాంచజాలము. నియమము తప్పక సమస్త జీవరాసులు సకాలంబున నిద్రపోవుచు సకాలంబున మేల్కాంచి నిత్యకృత్యంబులు నెరవేర్చుకొను చున్నవి. సంతాన నిమిత్తమునకే సంగమము చేయుచు నెట్టి ప్రసవ బాధలు లేక సత్సంతానమును గనుచున్నవి. దేహపతన పర్యంతము నెట్టి రోగబాధలును లేక నిర్భీతిగా స్వేచ్ఛా జీవనము చేయుచు తమ కర్హంబులైన యిహసౌఖ్యంబులను సక్రమంబుగా పొందుచున్నవి. ఇక మానవుడన్నచో కృత్రిమాహార, కృత్రిమ నాగరికతా వ్యామోహంబులం బడి యిహపరంబులకు దూరుండై, అహంకార పూరితుండై రాత్రింబవళ్ళు విశ్రాంతి లేక శిశ్నోదర పరాయణుండై ఆహార నిద్రాదుల నియమము దప్పి మత్స్యమాంసములు ఉప్పు, పులుసు, కారము పలువిధములైన పిండివంటలు కల్పించుకొని వానికి దాసుడై సర్వ భక్షకుడై యొనలేని ఘోరవ్యాధులకు ఆలవాలమై పరితపించుచు నిహపరంబులకు దూరుడై పోవుచున్నాడు. సంతానోత్పాదనమునకైన వీర్యమును నీతి నియమములు దప్పి గర్భోత్పత్త్యనంతరము కూడ సంగమించుచు, వ్యర్థముగా పాడు చేయుచు దుర్బలుడగు చున్నాడు. కాలాకాలంబులు పాటించక రాత్రిం బవళ్ళు నిద్రించుట లేక రాత్రింబవళ్ళు మేల్కాంచి యుండుట మొదలగునియమ భిన్న వ్యాపారములు కల్పించుకొని తనంత తాను రోగదేవత నాహ్వానించు కొనుచున్నాడు.

అగర్భ శ్రీమంతుడగు చక్రవర్తి మొదలు సర్వము పరిత్యజించిన సన్యాసి వరకు షట్ఛాస్త్రములు చదివిన మహాపండితుడు మొదలు నిరక్షరాస్యుడగు పామరుని వరకు రోగభయము తప్పకున్నది. ఉత్కృష్టమైన మానవ జన్మము కృత్రిమాహార జీవనంబున బడి ఉదరపోషణ కొరకే కాలమంతయు వ్యర్థపరచుచున్నది. అహోరాత్రములు కృషిచేసి గంటకు 300 మైళ్ళ వేగముగా పోవు విమానములను ఖండఖండాంతరములనుండి ముహూర్తమాత్రమున మాట్లాడుటకు వీలగు రేడియో యంత్రములను, ఆహారాద్యుపకరణ పదార్థజాలములను, అవసరమైన చోట్లను గొంపోవుటకు రైల్వేలను, సముద్ర నౌకాయానంబులను ఎన్నెన్ని కనిపెట్టినను, నదులకు ఆనకట్టలుకట్టి పృథివినెంత సస్యశ్యామలముగ జేయుచున్నను, మానవభౌతిక జీవనము ఎట్టిరోగములు లేకుండ గడచుట మాత్రము దుర్లభమైపోయినది. భూమండలం బంతయు నేడు జీవనావసరములకొరకై ఘోరాతిఘోరమైన రణరంగమున అమానుషముగ భస్మీపటలమగుట చూడ మానవకల్పితమైన కృత్రిమ నాగరికత పాపము పండినట్లు గన్పించుచున్నది. ఇటీవల బెంగాలులో క్షామబాధవలన నెన్నెన్ని లక్షల సుందర తనువులు క్షుధార్తములై నేల కలసి పోయినవో కదా! దేశమున గలుగు ప్రజలకు ఆహారము చాలదను నెపముచే తుదకు 'బర్తుకంట్రోలు' అను కృత్రిమోపాయముచే మానవ సృష్టిని ఆపుటకు ప్రయత్నములు కూడ జరుపుచున్నారన నెంత అసభ్యముగా సంచరించుచున్నారో ఊహించుకొనుడు. ఇదియుత్తమ మానవ నాగరికతా లక్షణమా? కృత్రిమాహారములు కల్పించుకొనుటచే ఆహారము కరవై ఉన్న ప్రజలు చూచి, రాబోవు సంతానమును, నిరోధింప వలసి వచ్చుచున్నది. ప్రపంచ మంతటను ఉచిత వైద్యాలయములు నిండియున్నను, లోకమంతయు ప్రతిగృహము వైద్యాలయముగా మారినను తుదకు వైద్య సదుపాయములు చాలినట్లు లేవు. బ్రహ్మాండ మంతయు యంత్ర సహాయమున వస్తూత్పత్తి చేసినను, మానవ జీవనావసరము తీరునట్లులేదు. అహోరాత్రులు విశ్రాంతి యెరుగని కృషి యుదరపోషణకే చాలుటలేదు. కాన మహాపాపభూయిష్ఠము, నింద్యము, తృష్ణామూలము, రోగసముదాయమునకు కాటపట్టు, రాగద్వేషముల కాలవాలము, ఐహికాముష్మిక కైవల్యసౌఖ్య విచ్ఛేదకము; నగు ఈ కృత్రిమాహారజీవనవిధానమునుండి మరలకున్న పవిత్రమైన మానవజన్మకు శాంతిలేదు. ఇహము సాధించలేని నరుడు పరము సాధించుటెట్లు? మానవజన్మ యొక్క గమ్యస్థానము శిశ్నోదర పరాయణత్వమునకే కాదు. విజ్ఞానమున పరమును సాధించి స్వస్థానమగు

ఆత్మ సాక్షాత్కారమును జెంది కైవల్యము పొందుటయే పరమావధిగదా! మన కృత్రిమజీవన పాపఫలంబుచే శిశ్నోదర కార్యంబులకే కాలము చాలక యంత్రతంత్రములపై నాధారపడియు, భౌతిక జీవనమునందే కృతకృత్యులము కావలెనని మనమేడ? పవిత్ర మానవజీవిత గమ్యస్థానమగు పరతత్త్వమేడ? కాననే భర్తృహరి.

చ॥ వనదళవాతముల్ మెసవు
      వారు పరాశర కౌశికాదు లా
  ఘనులును సుందరీమణులఁ
      గన్గొని మోహితచిత్తులైరి, హె
  చ్చిన ఘృతపాయసాన్నము భు
      జించెడి వారలకున్ మనోజయం
  బు నెగడునేని వింధ్యము స
      ముద్ర జలంబులఁ దేలియాడదే?

అని యింద్రియ నిగ్రహమునుగూర్చి నుడివియున్నాడు. అట్టి మహర్షులకే ఆహారనియమ మింకను అవసరమై యుండ అల్పమేధాయుష్కులైన మానవులకు, వేదాంతులకు, సన్యాసులకు, నీతిప్రబోధకులకు అసహజాహారమగు దగ్ధభక్షణ విసర్జనము, సహజఫలాహార భక్షణము ఎంత ఆవశ్యకమో వేరచెప్పం బనిలేదు.

చ॥ కలవుపచేళి మంబులయి
      కానల లోపల పండ్లు మ్రాకులన్
  గలవు పవిత్ర వాహినుల
      కమ్మని శీతల వారి పూరముల్
  గలవు చివుళ్ళ పాన్పు, లవి
      గైకొన నేరక దీనులై ధనా
  ఢ్యులఁ గని వసించి సరు
      లోలి సహింతురు తీవ్ర తాపముల్.

ప్రాకృత స్వాభావిక జీవన మహాభాగ్యమును గూర్చి మహాత్ములిట్లు వెల్లడించుచున్నారు.

ఈ సభాస్థలిలో నున్న సభ్యులలో మా ఆశ్రమ వాసులను పరిశీలించిన, కుష్ఠు, క్షయ, ఉన్మాదము, అంధత్వము, మూకత్వము, మొదలగు వివిధ వ్యాధులచే నిదివరకు పీడింపబడు రోగగ్రస్తులు నేఁడు పవిత్ర స్వాభావిక ఆహార జీవన తపో బలంబున ఘోరాతి ఘోరములైన వ్యాధులనుండి విముక్తులై సుఖించుచున్నారు. వారలను స్వయముగా తిలకింపుడు. ఈ రోగులందరు వత్సరములాదిగా వేనకువేలు ధనము వ్యయముచేసియు, వ్యాధులనుండి విముక్తి నొందక విసుగుచెంది వచ్చినవారే.

ఇప్పుడు మన యీ ఆశ్రమమున చికిత్సనొందుచున్న రోగులు సామాన్యులా? ఆంగ్లేయవైద్యమునందు ప్రాజ్ఞులై గొప్ప గొప్ప డిగ్రీలను పొందిన వైద్యసోదరులును, ఆయుర్వేదమునందసమాన వైదుష్యము సంపాదించి పట్టభద్రులైన భిషక్సోదరులును, వేదశాస్త్ర పారంగతులైన పండితప్రకాండులును, సర్వమును సన్యసించి విరాగమును చెందిన పరివ్రాజక ప్రవరులును మీ కట్టెదుట మన ఆశ్రమములో చికిత్సనొంది సంపూర్ణారోగ్యవంతులగుచుండుట మీరు స్వయముగా చూచుచున్నారుకదా! ఇట్టి విజ్ఞాన ధనులే భౌతికారోగ్యమునకు దూరులైయుండ తక్కంగల పామరుల లెక్క చెప్పనేల?

శ్లో॥ "ధర్మార్థ కామమోక్షాణాం
      ఆరోగ్యం, మూల ముత్తమమ్
  రోగా స్తస్యాపహర్తారః
      శ్రేయసో జీవితస్యచ."

అని ఆయుర్వేదాచార్యులు వక్కాణించుచున్నారు. చతుర్విధ పురుషార్థములకు ఆరోగ్యము అత్యావశ్యకమనుట నిక్కము.

మిథ్యావేదాంతుల మాటలు, మిథ్యావైద్యుల మాటలు, మిథ్యామతకర్తల మాటలునమ్మి మానవసంఘము మోసపోవుచున్నది. 'అన్నమైతేనేమిరా! మఱి సున్నమైతేనేమిరా! ఆత్మతత్త్వం బరయవలెఁగాని' అని అర్థరహితముగా ఆహారములమిత్రెంగి యిష్టము వచ్చినట్లు సంచారము చేయు శుష్కవేదాంతుల వలనను, ఆహార విహారంబుల దుష్టత్వంబు ఖండించక ఔషధసేవలం జేయు వైద్యవిధానంబువలనను లోకమెంత అధోగతి పాలగుచున్నదో చెప్పతరమా!

ఆరోగ్యవంతుడన నెట్టివాడో పరికింపుఁడు.

శ్లో॥ నిత్యం హితాహార విహార సేవీ
    సమీక్ష్యకారీ విషయే ష్వసక్తః
    దాతా సమ స్సత్యపరః క్షమావాన్
    ఆప్తోపసేవీ భవత్యరోగః

ఈ సూక్తి యెంత సత్యమోగదా! తొట్టిస్నానము చేయుట, సూర్యకిరణ చికిత్సపొందుట, యోగాసన

ములు, వ్యాయామములు చేయుట, ఫలాహారము తీసుకొనుట మొదలగు కేవల భౌతిక సూత్రములతో మాత్రమే ప్రజానీకము సంపూర్ణారోగ్యము బడయుట కల్ల. దరిమాలిన తృష్ణ పీకుచుండ కామక్రోధాదు లమితముగా పీడించుచుండ ఈషణత్రయముపట్టి వదలక బంధించుచుండ పరిపూర్ణారోగ్య మెట్లు లభింపగలదు? నా ప్రకృతి వైద్యసోదరులుకూడ దీనిని గమనింతురు గాక! ప్రపంచమున వైద్యశాలలుండుటే అనాగరిక లక్షణమని భావింతురుగాక!

సృష్టిలో స్వాభావికాహార పద్ధతులచే జీవించు మానవేతరములైన జీవరాసు లెవ్వియేని ప్రసూతివిషయంబున బాధపడుచున్నవా! ఏరోగముచేనైనా యిడుముల గుడుచుచున్నవా! శిశుపోషణ, ఆహారవిహారములు, ఆరోగ్యము, దాంపత్యధర్మము పీనిసినూర్చి యితరుల సలహాలను పొందుచున్నవా? మనమో "నేనేమి తినవలె! ఏమి త్రాగవలె? ఎట్లు నిద్రింపవలె?" అను సామాన్య ధర్మములనుగూడ తెలిసికొనలేక కాలాకాలంబుల పాటింపక సంగమాది క్రియలను నెరపుచు సంతానముకొరకు ఎనలేనిపాట్లు పడుచు, పడుచున్నను కొందరకు సంతాన ప్రాప్తిలేక, అథవా గర్భోత్పత్తి అయినను ప్రసవింపలేక, కనిన బిడ్డలను పెంచుటకు తల్లికి పాలులేక, ఎట్లో పెంచినను రోగములచే నిరంతరము పీడింపబడుచు నానావస్థలను బడుచున్నాము. ఈ సభలో మీ కట్టెదుట నిలువంబడి తన నిసుంగును కరములం దిడుకొని నిలబడియున్న సాధ్వి నేటికి నాల్గు దినములై యీ ఆశ్రమములో ప్రసవించి మంత్రసానిగాని, మఱియొక స్త్రీగాని సహాయము లేకయే బిడ్డకు నాభిచ్ఛేదన స్నానాదులను తానే స్వయముగా నిర్వర్తించుకొని వెంటనే తాను నిర్మల శీతలోదక స్నానపానాదుల పరిశుద్ధతనొంది రోగిష్ఠియైన తన భర్తకుపచర్య చేయుచు మైలుదూరము నందున్న సంతకు వెళ్లి కలసిన వస్తుజాలములను తానే తెచ్చుకొనుచుండుట గమనించితిరా? మ్రామైనవాడని నాల్గురోజులైన నిండని ఆమెను మీరు ప్రసూతి స్త్రీనిగా గుర్తింపగలరా? ఇందాశ్చర్యమేమి? సృష్టిలో ప్రతిజీవియు సహజముగా నిర్వర్తించుకొను విధమదియేకదా! ఇట్టి సత్ఫలితము స్వాభావికాహార జీవనమహాభాగ్యమే.

కొందఱు సోదరులు కేవలము ఫలాహారముతో జీవించుట సాధ్యమా! అది విరాగులైన ఋషులకును, సన్న్యాసులకు సంబంధించినదిగాని మనకు గాదని వ్యతిరేకాభిప్రాయులైనట్లు నాకు తెలియవచ్చుచున్నది. అదిగాక కేవలం అపక్వాహారులు దుర్బలు లనియు, పుంస్త్వము తగ్గుననియు, పౌరుషముండ దనియు, చాల వ్యయప్రదమనియు, అర్థరహితములగు వాదములు గూడ చెలరేగుచున్నట్లు తెలియవచ్చుచున్నది. ధ్యానం చేసుకొనుచు విరాగులగు సన్న్యాసులకు గాక కష్టపడి రోజంతయు పనిచేసుకొను కృషీవలకు, అపక్వాహారము పనికిరాదను దుర్భ్రమకూడ చాలమందిలో వ్యాపించియున్నది. ఆ విషయము కేవలము అనుభవశూన్య మయినదని నిరూపించుటకు నా స్వానుభవమును, నా అనుయాయుల అనుభవములను మీ కట్టెదుట వివరించుచున్నాను.

ఇంతవఱకుపూర్వము నావల్ల తమ రోగములకు చికిత్స పొందిన రోగులై సుమారు 7,8. సంవత్సరములనుండి కేవలమూ ఈ అపక్వాహార దీక్షాపరులై పూర్వముకన్న బలారోగ్యవంతులైన వారలను నిప్పుడు మీ కన్నుల యెదుట గనపఱచుచున్నాను. వీరివయస్సు ఎంతెంతయో మీరు నిర్ణయింపుడు. ఇరువదియైదు, ముప్పది కంటె ఎక్కువయుండునని మీరు తలంపలేరు. నిజముగా వీరు ఏబది ఆరువది సంవత్సరముల వయస్సువారు. యువకులవలె ప్రకాశవంతులైన వీరి నిజవయస్సును దెలిపినపుడు మీలో నాశ్చర్యపడనివారుండరు.

మానవుని జీవితమునకు సరిగా ఇరువదిసెంట్లు భూప్రదేశము చాలును. ప్రకృతి ఆహారపరుడు ఆప్రదేశములో రోజునకు అరగంటకాలము ఫలారామవృద్ధికై వ్యయము చేసిన చాలును. మిగిలిన కాలమంతయు, గ్రంథపఠనమునకుగాని, సంఘసేవకుగాని, ధ్యానధారణ సమాధ్యవస్థల నభ్యసించుటకుగాని, స్వేచ్ఛగా సద్వినియోగము చేయవచ్చును. ఈ సంగతి కేవలసిద్ధాంతప్రాయము మాత్రము కాదు. నేనును మా అనుయాయులును, దీనిని ఆచరణలోపెట్టి అనుభవములో ఋజువుచేసియున్నాము. దీనిని గమనించిన నెంత కొద్ది ధనవ్యయములో ఎట్లు స్వేచ్ఛగా అపక్వాహారముతో జీవించి ఎంత అమూల్యమైన కాలమును సద్వినియోగమునకై కూడబెట్టుకొనవచ్చునో మీరే తెలిసికొనగలరు. స్త్రీజాతి కేవలము అజన్మపర్యంతము వంటశాలలంబడి, మగ్గి జ్ఞానారోగ్యములకు దూరులైపోవుట సహింపరానిది. ప్రకృతి జీవనమున నట్టి బాధాలేశమును లేదు. ఇరువదిసెంట్ల ప్రదేశమున మానవజీవితము నిశ్చింతగా గడుపు మహాభాగ్య

మన సామాన్యమా! ప్రాకృతజీవనము వ్యయప్రధమని సామాన్యులకు అందుబాటు కాదని చెప్పు అవివేకమున కే మనవలసియుండును? చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు వగైరా కాల్చుటకు పండించు ప్రదేశము ప్రాకృతజీవికి శాశ్వతముగా జీవనమునకు సరిపోవునన ఆశ్చర్యమేమున్నది?

అపక్వాహారి దుర్బలుడని కాని, కష్టపడి, పనిచేయ జాలడనిగాని, పుంస్త్వ హీనుడని గాని చెప్పు వాదము కేవలము నిరాధారము నజ్ఞానమూలకమునై యున్నది. అపక్వాహారి దుర్బలుఁడు కాఁడని ప్రత్యక్షముగా నిరూపించుటకై నేఁటి యుదయమున శ్రీమహారాజా వారి యెదుట వ్యాయామ బల ప్రదర్శనము చేసియుంటిని. కాని నా బలాధిక్యతను చూపి మెప్పొంద వలెనని కాదు. మాంసాహారము కంటె ప్రాకృతాహారములో శతాధిక గుణములు బలము కలదని నేను మీకు నిరూపించి చూపించుచున్నాను. నేను గృహస్థుండనే కాని అన్నియు పరిత్యజించిన సన్యాసిని కాదు. అందరివలె గార్హస్థ్య ధర్మమున సంచరించుచు సంతానము బడసి సంసారము చేయుచున్నాను.

డా. వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి జీవితము

మా స్వస్థలము గుంటూరిజిల్లా, బాపట్లతాలూకా, మత్రిపూడియను గ్రామము. క్షత్రియులము. మా కుటుంబము ధార్మికముగా కొంతపేరు ప్రఖ్యాతులు గడించి ఐశ్వర్యముతో దులతూగినదియే. క్షత్రియులగుటచే మాంసాహారము మా జాతిలో కలదు. కాని అదృష్టవశమున మా కుటుంబమునందు కొందరు మాంసాహారులు, కొందరు శాకాహారులును ఉండిరి. మా జనని సాత్వికాహారి. ఆమె అహింసావాదిని. ఆ కారణముచే సదృష్టవశమున మహాభాగ్యంబగు అహింసావ్రతము నుగ్గుపాలతో నలవడినది. మఱియు నీతి ధర్మ ప్రబోధకములగు నుపాఖ్యానములయందు పసితనమునుండియు నాసక్తి మెండుగా నుండెడిది. విద్యాభ్యాసమునకు పాఠశాలకు వెళ్ళివచ్చుచు తఱచు మధ్యలో పురాణకాలక్షేపముల జేయుచోట ఆగి వినెడివాఁడను.

ఒకనాటి పురాణకాలక్షేపమున భీష్ముఁడు ధర్మరాజునకు అహింసావిధానమును గూర్చి యీ విధముగా చెప్పుగా వింటిని.

క. దానము, ధర్మము, తప, మి
జ్యానిష్ఠ యనంగఁ గల్గు సత్క్రియ లెల్లన్
మానవనాథ! అహింసా
నూనాకృతు లందు శ్రుతుల నూనిన పెద్దల్.

క. శతవర్ష దుష్కరతపః
కృతి నంజుడుఁ దినమి నగు సుకృత మివిరెండున్
మతిఁదలఁప నొక్క రూపని
శ్రుతివేత్తలు చెప్పుదురు కురుక్షితినాథా!

పై పద్యార్థము బీజమై నాఁడే నా లేతయెడదలో గాఢముగా నాటుకొని వేళ్ళుపాతి యూడలు దిగి విస్తరించినది. క్రమక్రమముగా నీ విషయమును ప్రచారము చేయ సంకల్ప మంకురించినది. నా సహాధ్యాయులలో నే నమ్మిన యీ అహింసావ్రతమును ప్రబోధము చేయ ప్రయత్నించితిని. ఇందుగూర్చి సంఘములోని పెద్దలతోగూడ వాగ్వివాదములకు దొరకొంటిని. మాంసాహారము బలకరమనియు, నది క్షత్రియులకు విహిత ధర్మమనియు, కువాదములు పెక్కుబయలు దేఱినవి. వాని నెదుర్కొనుటకు స్మృతులను, పురాణేతిహాసములను పెక్కు చదివి గ్రహించి వానిని పూర్వపక్షముల జేయుట నాకు నాఁడు నిత్యకృత్యమైనది.

మాంసాహారము క్షత్రియాదులకు విహితము కాదని నిరూపించినను, బలకరము కాదని నిరూపించుటకై ప్రత్యక్షముగా ఋజువుచేయుటకు బాల్యమందే వ్యాయామసాధనకు గడగితిని. తత్ఫలితముగా పెక్కు తాలింఖానాలు స్థాపించి శాకాహారముతో బలవంతులను తయారుచేసి చూపించుటయే గాక వ్యాయామమందు కూడ కొంతపేరు ప్రఖ్యాతులు గడించితిని. పులులతో బాహాబాహిని పోరాడి జయింపవలెనని సంకల్పము కూడ నాఁడుదయించినది. అందును గూర్చి కొంత ప్రయత్నము చేసి వేఁటకు వెళ్ళితిమి గాని అది సందర్భము కాలేదు.

క్రమముగా కాలమంతయు వ్యాయామక్రీడలందు అప్రయోజకముగా గడచిపోవుచుండుటకు వగచితిని. భీష్ముఁడు ధర్మరాజునకు తపోవిశేషంబును తన్మాహాత్మ్యంబును గూర్చి చెప్పిన భారతఘట్టము, చదివితిని. వెంటనే యది నామనమున హత్తుకొని పోయి నన్నాచరణలో దింపుటకు ప్రోత్సహించినది. వెంటనే ఉపవాసఫలాహారాది నియమంబులతో నా వ్యాయామశాలను ఆశ్రమముగా మార్చివైచితిని.

ఆ సందర్భమున మా ప్రాంతములకు రాజయోగీంద్రుల రాక, వారి సాంగత్యము, ఆయుర్వేద గ్రంథపరిచయము

తదుపరి ప్రకృతి చికిత్సాశ్రమ స్థాపనము క్రమక్రమముగా జరిగినవి.

కొంతకాలమునకు శ్రీ ప్రకృతి శర్మగారి పరిచయము కలిగినది. ఇరువురము కలసి ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారమునకై గ్రామముల వెంట తిరిగి ప్రబోధ మొనర్చితిమి. ఆ తరుణముననే శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి పరిచయము కలిగినది. స్వగ్రామములోనే ఆశ్రమము కొన్ని సంవత్సరములు దీక్షగా జరిగినది. కాని ఆశ్రమ ప్రదేశము సరిపోయినది కాదు.

అట్టియెడ మిత్రుడు పున్నయ్యగారి ప్రోత్సాహముచే వంగోలు తాలూకా పమ్మెవరంలోను, అనంతరము బాపట్లలోను, తదుపరి శ్రీ అల్లూరి రామకృష్ణంరాజు (రిటైర్డు డిప్యూటీకలెక్టరు)గారి ఆదరవాత్సల్యములతో భీమవరంలోను, ఆశ్రమములను స్థాపించితిని. భీమవరము ఆశ్రమములో ఎప్పుడును, నూరుమందికి తక్కువ కాకుండ రోగులు చికిత్స పొందుచు వచ్చిరి. లోగడ మర్రిపూడి, బాపట్ల, నకరికల్లు, పినకడిమి, వగైరా ఆశ్రమములలో చికిత్సలు పొందు రోగులవద్ద ధనమేమియు స్వీకరింపక వారికి ఉచితవసతి సేవకసహాయములను, నేనే భరించుచు ఆదరించెడివాడను. బీద రోగులకు పాలు, పండ్లు వగైరా ఆహారముకూడ ఉచితముగా నొసగుచుండెడివాడను. ఇందులకగు ధనమును ఋణముచేసి తెచ్చించెడి వాడను. ఆ కారణముచే ఆస్తికిమించిన ఋణము ఏర్పడి పీడింపదొడగినవి. కాని యీ యుద్యమమునందు ప్రజలలో గౌరవాభిమానము, గొప్పవిశ్వాసము ఏర్పడినవి.

భీమవరం ఆశ్రమములో మాత్రము భారమంతయు శ్రీ కలెక్టరు రామకృష్ణంరాజుగారే భరించెడివారు. వారే రోగులవద్ద ధనము వసూలుచేయువారు. సోదరులు స్వ.నం పార్థసారథిగారు నాకు ఎక్కువసహాయపడుచు రోగులకు చికిత్స సక్రమముగా చేయుచుండెడివారు. శ్రీ డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు, డాక్టరు భిక్షుస్వామిగారు, మాజీమంత్రి డాక్టరు సుబ్బరాయన్‌గారు, డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు, జ్ఞానాంబగారు, శ్రీ శర్మగారు, మురహరిరావుగారు, సుందర గోపాలరావుగారు, మొదలగు ప్రముఖులు ఆశ్రమ వార్షికోత్సవములలో పాల్గొని ప్రోత్సహించియుండిరి.

శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు నాకు సర్వవిధముల సహాయకులుగా నుండి నాకు అమితోత్సాహము కల్పించుటయేగాక నా ప్రస్తుతస్థితికి కొంతవరకువారు కారకులని తెల్పుచున్నాను,

శ్రీ రామకృష్ణంరాజుగారు ఆశ్రమమునకు శాశ్వతములైన బిల్డింగులను కొనుటకై మిక్కిలి పట్టుదలతో ప్రయత్నములు సల్పిరి. ఈ ఉద్యమమును ప్రజలలో విరివిగా వ్యాప్తిచేయుటకు ప్రచారమునకు కారు కొనవలెనని సంకల్పించి మఱునాఁ డుదయము కాకుండగనే కాలకృత్యములు నిర్వహించుకొని రావలసినదిగా నన్ను హెచ్చరించిరి. నేను మఱునాఁ డుదయమున బయలుదేరితిని ఏమిచెప్పుదును ఆ మహాపురుషుని జీవితము? ఆ రాత్రి ఘాతకులచే అపహరింపబడినట్లు విని ఖిన్నుడనైతిని. భగవానుని లీల లచింత్యములు కదా! ఆరుమాసము లెట్లో ఆశ్రమము నిర్వహించితిని. నాలో నిరుత్సాహ మదయించినది. ఇంకాకొన్ని కారణాంతరములచే నా కనారోగ్య మంకురించినది. విశ్రాంతికై శ్రీ కలిదిండి గంగరాజుగారి ప్రోత్సాహం పై వారింట నుండిపోయితిని ఆ కారణమున క్రమముగా భీమవరము, ఆశ్రమము సన్నగిల్లినది. తదుపరి శ్రీ గంగరాజుగారి ప్రోత్సాహముతో నీ ఆశ్రమం స్థాపించియుంటిమి. షుమారు ఈ యుద్యమ సందర్భములో స్వగ్రామం విడిచి పండ్రెండువత్సరములు గడచినవి. ఈ కాలములో మర్రిపూడి, పొమ్మెవరం, బాపట్ల, భీమవరము నకరికల్లు, పినకడిమి, కేశవరము, ఆశ్రమాలు స్థాపించి అశేషజనాన్ని ఆరోగ్యవంతుల్ని చేయుటయేగాక అనేకమంది మిత్రులను ఈ విధానము నందుత్తీర్ణులను చేసి వారి సేవలను అశేషజనానికి అందజేసింది. అనేక కుటుంబాలలో మందులు రోగాలు మరచే లాగ చేసింది. యింతవరకు ఈ ఉద్యమసందర్భములో నిరువదివేలు మాత్రము ఖర్చు అయినది. ఇంతవరకు స్థిరమైన కట్టడములు బాహ్యముగా కట్టలేదు గాని సూక్ష్మంగా చూస్తే అశేషప్రజానీక హృదయప్రదేశాలలో స్థిరమైన పునాదులు వేసి గట్టి భవనాలు నిర్మించి పనిచేయబడుచునే యున్నవి. నేను, నా గృహిణియు, నా సుతుడునూ అందరమును ఫలాహారులమే. ఇక ముందు నావంశీయులుకూడ నీ పవిత్ర ప్రాకృత ఋషిజీవనము చేయుచు ఏతత్ ఉద్యమమునందే నిమగ్నులై యీ పవిత్ర ఆదర్శమతవ్యాప్తి చేయులాగు భగవానుడను గ్రహించుగాక. పూర్వమెన్నడో విశ్రుతమైన విడిచిన

పవిత్ర ఆశ్రమ తపోజీవనములు పునరుద్ధరింపబడు గాక. ఇకముందు ఏతదుద్యమాభివృద్ధికై రాక పోకల సౌకర్యము, నదీతీరము గల ప్రదేశమునందు సుందర ఫలారామము నిర్మించి అందే రోగులకు ప్రాకృత జీవనాభ్యాసకులకు, గృహస్థాశ్రమము విడిచి వాన ప్రస్థులు కాగోరు వారలకు అనుకూలమగు లాగు భవన నిర్మాణములు చేయు తలంపుగలదు. ఏతత్కార్యం కొనసాగించుటకు లోకహితాకాంక్షులగు మిత్రుల యొక్కయు, సర్వశక్తి సమన్వితుడగు పరాత్పరుని యొక్కయు, సహాయము మాకు పూర్ణముగా లభించు ననియు, నింకను నా స్వస్థలమందు గల ఆస్తి విక్రయంవల్ల రాగల సుమారు పదివేల రూప్యములతోనీ కార్యక్రమము ప్రారంభించి సాగింప తలంపుతో నుంటిని. ఇందు విషయములో మిత్రులతోపాటు, భగవదనుగ్రహము చేతను సాధ్యమైనంత త్వరలో కృషి చేయ తలంపుగలదు. ప్రతిమానవుని హృదంతరాళమందును.

చ. హరి చరణాబ్జయుగ్మమున
 అంచితభక్తియు.........

 మనంబులో జరా

మరణభయంబుమాని ముని
 మాన్య వివిక్తవన ప్రదేశమున్
పరమవిరక్తియుం గలుగ
 భాగ్యమహోన్నతి వేర యున్నదే?

ఈ భావోదయం కలుగు గాక. ఫలారామములతోను, నిరాడంబర జీవనులగు ఋషిపుంగవులతోను విలసిల్లి జ్ఞానభావోదయ మంకురించి యీ పృథ్వి అమరధామ మగు గాక.

శ్లో॥ న తత్ర సూర్యోభాతి, న చంద్రతారకమ్
 నేమా విద్యుతో భాన్తి కుతోఽయ మగ్నిః
 తమేవ భాన్త మనుభాతి సర్వం
 తస్య భాసా, సర్వ మిదం విభాతి.

అనగా సూర్య, చంద్ర, నక్షత్ర, అగ్ని, విద్యుదాదులు కూడ నెచ్చోట ప్రకాశింప జాలవో, యే పరబ్రహ్మ సాన్నిధ్యమాత్రంబుచే సర్వమును ప్రకాశించుచున్నదో, అట్టి స్వయంజ్యోతి స్వరూప పరబ్రహ్మసాక్షాత్కార ప్రాప్తి మనకు చేకూరు లాగు పరాత్పరు డనుగ్రహించు గాక. మన గమ్యస్థాన మిది యని మరువకుందుము గాక.

 లోకా స్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు

12 వ ప్రకృతి శిబిరము బెజవాడ

ప్రకృతిమాత ఆదేశము ప్రకారము మేనెల 1 వ తేదీనుండి 15 తేదీవరకు జయప్రదముగ జరిగినది.

ఈ సంవత్సరపు ప్రకృతి శిబిరము బెజవాడ లోనే జరుప నిశ్చయింపబడెను. మేనెలలో బెజవాడలో ఎండలు ఎక్కువగా నుండునని యును వానిని భరించుట కష్టమనియు అందు వలన శిబిరమును ఏప్రియల్ 1 టవ తేదీనుండి 15 వ తేదీవరకు జరుపవలసినదనియు కొంత మంది వద్దనుండి సలహాలురాగా అటులనే జరి పెదమని కార్యనిర్వాహకులు ప్రకృతి పత్రి కలో ప్రకటించిరి. కాని ప్రకృతిమాత ఆదే శము వేరువిధముగ నుండెను. నియమబద్ధమైన మార్గమునుండి తొలగి నడచుట ప మాతకు ఇష్టములేదు. ప్రతి సంవత్సరమును బెజవాడలో మేనెలలో జరుగు శిబిరమును ఈ సంవత్సరము ప్రకటించిన ప్రకారము ఏప్రియల్‌లో జరుపుటకు ఆమె అంగీకరించ లేదు. నా కౌగిలిలోనున్న మీకు ఎండ బాధించదు అని అభయమిచ్చెను. అందువలన మేనెల 1 టవ తేదీనుండి 15 వ తేదీవరకు అమ్మ ఆజ్ఞ ప్రకారము శిబిరమును జరుపుటకు ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ వారు పూనుకొని జయ ప్రదముగ సాగించిరి. ఈ శిబిరమునకు సర్వ విధముల అండయై ప్రకృతిమాత పోషించి నది. తరువాత పరస్పర సహకారము, ఋషి జీవనాభిలాషగల శిబిరవాసులు సహాయపడిరి.

ఈ శిబిరములయొక్క ముఖ్యమైన ఆదర్శ ములు: ప్రతిజీవియును కోరదగినవి "అనాయా సేన మరణమ్ వినా దైన్యేన జీవనమ్". దీనిని సాధించుట వల్లనే ప్రతిజీవియు నిజముగా సుఖించగలడు. మానవుడు రోగియై పరా పేక్షతో ఇతరుల సలహాను, సహాయమును, ఉపచారమును పొంది ఇతరులకు శ్రమకల్గించి జీవించుట చాల నికృష్టమైన మార్గము. ఉత్తమ జీవి స్వశక్తిమీదను; ప్రకృతిమాత ఆజ్ఞల మీదను; ఆధారపడి ఎటువంటి పరిస్థితులలో నైనను నిర్విచారముగ సౌఖ్యమైన జీవితమును గడిపి తరించగలడు. అట్టి వానికి వేదనలేని స్వచ్ఛందమరణము కలుగును. పండుపండి రాలినట్లు అనాయాస మరణము లభించును. మానవుడు జీవించియున్నంత కాలమును చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించుటకు ఇట్టి స్వాతంత్ర్యజీవితము మార్గమును చూపును.

శీత, వాత, ఆతపములయొక్క తీక్ష్ణతలనోర్చి అచంచల ఈశ్వర విశ్వాసంతో అనన్యచింతతో ధర్మజీవనమును గడిపిన మహాత్ముల పదజాడ లలో నడచునట్లు ప్రోత్సహించునదే ఈశిబిర జీవనము.

ఇచ్చటి అధ్యయనము, బ్రహ్మచర్యము, ఫలా హారసాధన, మడివస్త్రములను ధరించుట, నదీ స్నానము, యోగసాధన, సత్సాంగత్యము, లోలతచంచలతలేని మానసికస్థితి, ఆశ, ఆందోళన, అసూయలేని జీవనము, ఇవన్నియు మానవునిలోని పశుత్వమును పారదోలి దేవ త్వమును సర్వతోముఖముగ ప్రతిబింబింప జేయును.

ఇట్టి జీవితమును గడపుటకే ఈ శిబిరములు ఏర్పాటు చేయబడినవి. ఇందు పాల్గొను భాగ్యము అనేకులకు లభింపక పోవచ్చును. లభించినవారు ధన్యులు.

శిబిర కార్యక్రమము

1-5-44 తేదీ ఉదయము 7 గంటలకు డాక్టరు శ్రీలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారి ప్రార్థన గీతములతో 12వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము కృష్ణలంకలోని వల్లూరివారి తోటలో ప్రారంభమైనది. పింజల సుబ్రహ్మణ్య కవిగారు ప్రకృతి శిబిరముల ఆదర్శమును, ప్రకృతివైద్య మాహాత్మ్యమునుగూర్చి విపులముగా ఉపన్యసించిరి. శిబిరమునందు నూతనముగా వచ్చిన శిబిరవాసులు ఒకరికి ఒకరు తమ ఆదర్శముల తెలియపరచుకొని తాము ఋషి జీవనమును జరుప శిక్షణపొందవచ్చిన స్వచ్ఛంద సైనికులుగా నిశ్చయపరచుకొనిరి.

10 గంటలకు శిబిరవాసు లందరును ఫలహారముల తీసికొనిరి ఆ నాడు మామిడిచెట్ల నీడన పగలంతయు సుఖముగ గడిపి రాత్రి అథశ్శయనమున నిద్రించిన శిబిరవాసు లందరును 2వ తేదీన పెందలకడనేలేచి ప్రార్థన గీతముల పాడిరి. తరువాత కాలకృత్యముల తీర్చికొని కృష్ణానదీ పావనోదకములలో స్నానమాచరించి శిబిరస్థలమునకు చేరిరి. 8 గంటలకు శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు 'భగవంతుడు - ప్రకృతి' అను విషయమునుగూర్చి విపులముగా ఉపన్యసించిరి. మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు ప్రకృతివైద్యతత్త్వమునుగూర్చి యుపన్యసించిరి. 11 గంటలకు ఫలహారములు జరిగినవి.

తదుపరి యిష్టాగోష్టి జరిగినది, శిబిరవాసులు విశ్రాంతి తీసికొనిరి.

సాయంకాలము జరిగిన సభలో శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు మానవశరీరములోని ... గూర్చి సోదాహరణముగా ఉపన్యసించిరి. తరువాత నిష్టాగోష్టి జరిగినది. సాయంత్రం 6 గంటలకు కృష్ణానదిలో స్నానమాచరించి శిబిరస్థలమునకు విచ్చేసి ఫలహారముల సేవించిరి. డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు అతిథులుగా వచ్చిరి. రాత్రి 9 గంటలకు తరుమూలములందు శిబిరవాసు లందరును అథశ్శయనమున సుఖనిద్ర చెందిరి.

3-5-44 తేదీన తెల్లవారుఝామునే లేచి కాలకృత్యములు తీర్చికొని, స్నానమాచరించి శిబిరమునకు వచ్చిరి. తరువాత కాశీభట్ల జగన్నాథముగారు శిబిరవాసులచేత సూర్యనమస్కారములు చేయించిరి. తరువాత దూదిబండ్ల వెంకయ్యగారు భగవంతుని మహిమను గూర్చి ఉపన్యసించిరి. శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు జీర్ణక్రియనుగూర్చి ఉపన్యసించిరి.

ఆనాటిసాయంత్రము 4 గంటలకు ప్రకృతి వైద్యతత్త్వమునుగూర్చి మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు ఉపన్యసించిరి. శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు ఆరోగ్యసూత్రముల గూర్చి ఉపన్యసించిరి.

4-5-44 తేదీ ఉదయము స్నానమాచరించిన తదుపరి శ్రీ శర్మగారు సూర్యనమస్కారములు విద్యార్థులచే చేయించిరి. తదుపరి మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు కనీనికా నిదానమును గూర్చి ఉపన్యసించిరి.

సాయంకాలము 5 గంటలకు మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు మానసికచికిత్సాశాస్త్రమును గూర్చి ఉపన్యసించిరి.

6-5-44 తేదీ ఉదయము, సాయంకాలము శర్మగారు స్థానం పార్థసారథిగారు స్వాభావిక జీవన విధానములమీద ఉపన్యసించిరి.

6-5-44 తేదీ ఉదయమూ, సాయంకాలము విశ్రాంతి, శిబిరవాసుల ఇష్టాగోష్టి, జరిగినది.

7-5-44 తేదీన ఉదయము, సాయంకాలము శర్మగారు, ఆహార శాస్త్రమునుగూర్చి ఉపన్యసించిరి.

8, 9, 10, 11 తేదీలలో ఉదయము, సాయంకాలము శ్రీ పుచ్చా వెంకట రామయ్యగారు శరీరశాస్త్రమునుగూర్చి ఉపన్యసించిరి.

12-5-44 ఉదయము శ్రీ శర్మగారు సూర్య నమస్కారములను గూర్చి ఉపన్యసించిరి. సాయంకాలము శ్రీ మృత్తింటి ఆంజనేయులు గారు మానసిక చికిత్సా శాస్త్రమును ఉపన్యసించిరి.

13-5-44 తేదీన శిబిరవాసులు ఆరోగ్యసదనమునకు వెళ్ళి, ఆ యా రోగులను పరీక్షించి శ్రీ నాగేశ్వరరావుగారి ఆతిథ్యమును స్వీకరించిరి. అచ్చట సాయంకాలము 5 గంటలకు జరిగిన సభలో శిబిరవాసులు అందరును ఉపన్యసించిరి. బందరునుండి శ్రీ మావులేటి సత్యనారాయణ రాజుగారు వారి సతీమణితో విచ్చేసి శిబిరమువారి ఆతిథ్యమును స్వీకరించిరి.

14-5-44 తేదీ ఉదయమున స్నానానంతరము శ్రీజగన్నాథముగారు శిబిరవాసులకు సూర్య నమస్కారముల గూర్చి ఉపన్యసించిరి. తరువాత శ్రీ పుచ్చా వెంకట రామయ్యగారు రోగ మేల కలుగుతుంది? అను విషయమును గూర్చి విపులముగా ఉపన్యసించిరి. సుఖ సంసారమును గూర్చి చక్కగా నచ్చ చెప్పిరి. సాయంకాలము 5 గంటలకు జరిగిన సభలో మాజేటి సత్యనారాయణ మల్లిఖార్జునరావు గారు ప్రకృతి వైద్యములో తమకు కలిగిన అనుభవములనుగూర్చి విపులముగా ఉపన్యసించిరి.

ఆనాటి సభకు విచ్చేసిన ప్రేక్షకులు కొందరు వాదోపవాదములను బయలు దేరదీసిరి. అందొకరు ప్రకృతి వైద్యము పాశ్చాత్య దేశీయుల అనుకరణముగ నున్నదనియు, మన ఆర్ష సంప్రదాయమును, ఆయుర్వేదమును ఎందుకు అనుసరించగూడదనియు, ప్రశ్నించిరి. అందులకు సమాధానముగ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, మాజేటి సత్యనారాయణ మల్లిఖార్జునరావుగారు, శర్మగారు విపులమైన ఉపన్యాసములనిచ్చిరి.

ఆ ఉపన్యాసముల సారాంశ మిది:—

ప్రకృతి వైద్యము ప్రాచ్యమనీ, పాశ్చాత్యమని, రెండు రకములు లేనే లేదు. ప్రకృతి ధర్మము, సత్యము సర్వతోముఖముగ ప్రకటితమగుచునే యుండును. ప్రతిమానవుని లోను అంతర్యామియై యున్న (ప్రకృతి) శక్తి అన్నివిధముల జీవితమును నడుపగల శక్తి గల్గియున్నది. దాని ఆజ్ఞల ప్రకారము ఎవరికి వారే స్వయం సహాయముతో జీవించుటకు చికిత్సలు చేసికొనుటకు సాధ్యపడును.

బాహ్యప్రకృతిలో నున్న పంచభూతములున్ను మన శరీరప్రకృతిలో లోపించిన భూతములను పూర్తి చేయుటలో సహాయపడును. ఆ పంచ భూతములు అన్నిచోట్లను గలవు. ఎచట నున్నవారు అచటి పంచభూతముల సహాయమునే పొందవచ్చును. ఇతర దేశములనుండి దిగుమతి చేయనక్కరలేదు.

దేశ, కాల, దేహ, ప్రకృతుల ననుసరించి చేయబడునదియే ప్రకృతి చికిత్స. అది ప్రతి వారికిని స్వంతమే. నేటి ప్రపంచపరిస్థితులు

విశ్వమానవ వికృత క్షేమములను ప్రతివారును కాపాడుటలో కృషి చేయవలెనని కోరుచున్నవి. ఎవరి ధర్మములను వారు అనుసరించుచు, ఇతరులను సరిగా అర్థము చేసికొని వారితో పరస్పర సహకారమును పొందుటయే ప్రకృతి జీవన సిద్ధాంతము. అదియే మానవ సోదరత్వమునకు దారి.

మన ప్రకృతివైద్యమంతయు మన ఆయుర్వేదమందు చెప్పబడియే యున్నది. అందు సాత్వికము, శ్రేష్ఠము, దేవత్వమును పొందుటకు దారితీయునవి అగు జీవన, చికిత్సాపద్ధతులను మాత్రమే గ్రహించి, పశు, రాక్షస, హింసా చికిత్సావిధానములను వదలి పెట్టితిమి.

ప్రకృతి శిబిరములందు అనుసరింపబడుచున్న జీవనవిధానము భారత దేశ ఋషిప్రోక్తమైనదే. ఇట్టి విధానము ననుసరించియే వారు ప్రపంచఖ్యాతిని గడించియున్నారు. మనము కూడ వారి పదజాడలలో నడచుచున్న సంగతిని తెలిసికొని అమెరికా దేశ ప్రకృతివైద్య సంఘాధ్యక్షులు బెనడిక్టులస్టుగారు మన శిబిరముల గూర్చి కొనియాడి యుద్ధానంతరము మన శిబిరములకు విచ్చేసెదమని తెలిపియున్నారు.

భారతదేశములో ఇట్టి ఆదర్శశిబిరములను నడుపుటలో ఇప్పటికిని ముందంజవేయుచున్నవారు ఆంధ్రులే. ఇట్టి ఋషిజీవనవిధానముల మీద శిబిరములు నడుపబడు చుండుట ఆంధ్రుల అదృష్టమని చెప్పవచ్చును. ఇట్టి శిబిరములు, సంవత్సరములో అనేకతూరులు అనేకచోట్ల పెట్టుటకు ఆంధ్రమహాజనులు ప్రోత్సహించెదరు గాక. శిబిరవివరములు సంగతులు ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సత్యనారాయణపురం బెజవాడ నుండి పొందవచ్చును. 1945 సంవత్సరపు మేనెల శిబిరము కర్నూలుజిల్లా మహానందికి ఆహ్వానింపబడినది.

నాటి సాయంకాలము సభలో శిబిర కార్యక్రమము ఇచట ఈ నాటితో ముగిసినదనియును రేపు బెజవాడ సత్యనారాయణపురములోని ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తునకు వెళ్లి అచ్చట ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు తరఫున ఒక కేంద్రచికిత్సాలయమును స్థాపించిదానినిప్రస్తుతము సత్యనారాయణపురములోని ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ వారి యాజమాన్యమున నడుపుటకు నేర్పాటు చేయుటకు మనమందరము వెళ్ళవలసియున్నదనియును శిబిరాధిపతులగు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు చెప్పిరి. 15-5-44 తేదీ ఉదయం 8 గంటలకు శిబిరము ముగించి అందరును ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తునకు వెళ్లి అచటి పరిషత్తు వారి చికిత్సాలయపు మామిడితోటలో విడిదిచేసిరి.

ఉదయం 10 గంటల వరకున్ను ఇష్టాగోష్ఠి జరిగెను.

ఉదయం 11 గంటలకు ఫలాహారము లొసంగబడెను.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ తరఫున ఒక కేంద్ర చికిత్సాలయమును బెజవాడలో ప్రారంభింప సంకల్పము చేసి ప్రస్తుతము దానిని ఇచటనే నడుపుటకును అందు శర్మగారును, స్థానం పార్థసారథిగారున్ను వైద్యులుగ నుండి పనిచేయుటకున్ను యేర్పాటు చేయబడెను.

శిబిరానుభవములు

బిట్రా ఆంజనేయులు. తాడికొండ
గుంటూరు జిల్లా.

నాకిదివరకు శిబిర వాసమన్న అనుభవము లేని కారణమున పదిహేనురోజులు అన్న మెరుగకుండా బ్రతుకుట యెలాగా అని మిక్కిలి భయపడుచు అచ్చటికి చేరితిని. చేరుట తోడనే నా ప్రకృతి యంతయు మారి, అక్కడ చేరిన వారందరు పూర్వఋషుల బోలిన వారౌటచే తత్సాంగత్య విశేషంబున తరుమూల నివాసము తరుగని యానందము నిచ్చినది. అగ్నితో అక్కర లేని ఫలశాకాహారము పరమాన్న భోజనమును మించినది. ప్రాత స్సాయముల నదీస్నానమును జేయుచు రాత్రియు పవలును మానసిక దైహికారోగ్యముల కక్కరపడు విషయములనే చర్చించుకొనుచు, శిబిరవాసులెల్లరు పరస్పర ప్రేమములతో మెలగుట బ్రహ్మానందమైనది. అది యొక ఋషికూటముగానున్నది. (లేక పల్లెగా నున్నది) ఆకూటమి (పల్లె)లో చేరి ప్రపంచమునే మరచితిని. నేనొక స్వర్గములో నున్నట్లెంచితిని. అదివరకు నాకున్న మానసిక దౌర్బల్యమంతయు, నశించిపోయెను. రోగినని వెళ్ళిన నేను ఈ సాంగత్య మాత్రముతో నీరోగినైతిని. రెండేళ్ళనుండి కలిగిన కాళ్ళ నొప్పులతో శిబిరమునకు పోలేక రిక్షాబండితో వెళ్ళిన నేను; తిరిగి వచ్చునాడు కాలినడకతో నా గృహమునకు రాగల్గితిని. చెలిమికాండ్రవలె తోచిన చెట్లను విడిచి వచ్చుటకు మిక్కిలి ఖేదపడితిని. పరిశుద్ధమైన ఆ గాలి, నీరు, తల్లివలె లాలించిన ఆ భూమి, కృత్రిమభోగములనిచ్చు మనవ్యగృహములలో నేనాటికి లభింపవు. ఈ యానందమంతయు ప్రకృతి వైద్యమని పేరొందిన యీ సంస్థ చేతనే లభించినదని సంతసించుచుంటిని. నేటి నుండి యిదివరకు మందులతో విసుగొందిన నేను మందులను విడిచి ప్రకృతినే ఆశ్రయించి ఆనందించెదనుగాక. ప్రకృతివైద్య మన నిదియొక పాపహరకమైన ఋషిజీవనమును నేర్పు పాఠశాలయని వక్కాణింతును.

ఇట్లీ యీ ప్రకృతి పరిషత్తు ప్రతి సంవత్సరమును లేక సంవత్సరమునకు రెండు మూడు పర్యాయములును, వీరిచే శిబిరవాసమును నడిపించుచు, మావంటి వారి కాశ్రయమిచ్చి సాత్వికులనుగా తయారు చేయించుచుండుటకు పరమేశ్వరుని ప్రార్థించెదను.

మన పౌరాణ ఋషీశ్వరులవలె తపోవనంలో ఆనందం పొందినాను

12 వ ప్రకృతి శిబిరంలో కడ 5 రోజుల అనుభవం.

డాక్టరు యం. వి. శర్మ, యల్. ఐ. యం. ఒంగోలు.

5, 6 సంవత్సరముల నుండి ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ వారు ఏటేటా యేర్పాటు చేస్తుండే ప్రకృతి శిక్షాశిబిరవాసం చేసిరావాలని నా మనస్సులో కొట్టుకులాడుతూనే యుండినాను. కాని ఎందుకు నా కది వలనుపడింది గాదో నాకు ముందు సరిగా అర్థంకాలేదు. కొంత పూర్వజన్మ సుకృతం వుండాలి. కర్మ పరిపక్వం గావాలి. దానికి తోడు అట్టి తలంపుతో తహ తహ లాడిపోవాలి. చివరకు భగవదనుగ్రహం కలగాలి. అప్పుడే యే సద్విషయమయినా మానవులకు చేకూరేది.

శంకరాచార్యులవంటి సద్గురువు ఆత్మవిద్యలో చెప్పిన విషయం నాకీసందర్భమున చెవిని ఘంటగొట్టినట్లు ప్రతిధ్వనించు చున్నది. అక్షౌహిణ్యక్షౌహిణి జీవరాసుల్లోగాని యొకా నొక దానికి నరజన్మ ప్రాప్తించదని, వారిలో కోటానుకోట్ల కేయొకరికోగాని ఆత్మవిచారం (సత్యాన్వేషణం లేక భగవత్కాంక్ష) గలుగ దని, మరల వీరిలో వందలాదిలో నొకరికిగాని తీవ్రకాంక్ష నిశ్చలమైన ప్రయత్నము చేయ గా నేఒక్కరికోగాని ఆ మహామాయి విశ్వ జనని కటాక్షం కూడితేగాని బ్రహ్మజ్ఞానం కలగదని చెప్పుటవాడుక. జ్ఞానులగు మన పెద్ద లకు హెచ్చుతగ్గులలో భేదమున్నదేగాని ప్రకృతి శిబిరవాసంగూడా అట్లాంటిదనే నా తలంపు.

వేనకువేల జనంలో బహు కొద్దిమందికిగాని ప్రకృతి జీవనవైద్యముల సంగతి చెవినబడి యావి శ్రేయస్కరమైనవని నమ్మకం కుదు రదు. అందులో బహు కొద్దిమందికిగాని వానిమీద నిశ్చలమైన యనురాగము గలు గదు. వారిలో స్వల్పసంఖ్యలోగాని ప్రకృతి శరణుపొంద నదవకాశములు కలుగవు.

కాబట్టి ఎన్నాళ్ళనుంచో ప్రయత్నిస్తుంటే నేటికి గత ప్రకృతి శిబిరవాసం 5 రోజులైనా చేయగల భాగ్యము భగవంతునిచే నాకు ప్రసాదింపబడినది. కడరోజున నేదో అర్జంటు పెండ్లి వార్త నందజేయడానికి బందుగులైన ఇద్దరు యువకులు నా కొరకు విధిలేక శిబిరస్థలమునకు వచ్చి యచటి పరిస్థి తులు తిలకించక తప్పిందిగాదు. వారిరువురు, అందులో నొకరు మరీ మెక్కువగా ఆ చెట్లు క్రింద శిబిరవాసులంతా నేలమీద వుండడం, ఆ చొక్కాలులేని స్థితి, ఆ సూనెలేని వెంట్రు కలు, ఆ కుండలు, మూకుళ్లు, పిడతలు (ఇవి మా శిబిరవాసులకు మాత్రం స్వర్ణపాత్రలని వ్యవహారం లెండి. అసలు బ్రహ్మసృష్టి కదండి మరి) ఆ వూరిబయట దూరంగా నివాసం, యింకా యింకా అన్నీ ఆలకించి నిర్ఘాంతపోయి డంగయిపోయారు. గాబరాయి పోయారు. ఓరి బాబయ్యో, యిదేమిటాని అన్నారు. మా శిబిరవాసులలోని నా అను భవం యేంటో కాస్త ఓపికపట్టి తెలుసు కుంటారా.. నా అనుభవమే అనుకోవాకండి. అచటి వాసులందరికి ఏకగ్రీవంగా ఒకే అను భవంగా సమక్షంలో అందరు వ్యక్తంజేసిందే. ఆహా! ఆ 5 రోజులూ యే మానందం కలి గింది. సునిశిత శక్తుల ప్రసరణచే సత్సాం గత్య మహిమ ఎంతో పురాణాదుల్లో చెప్ప బడింది, డాక్టరు బ్యాబిటుగారి గ్రంథమునకు తెనుగున వెంకటామయ్యగారు వ్రాసిన సునిశిత వైద్య వ్రాసిన సంగతులు

అనుభవగోచరమయినాయి.

ఆ నిర్మలవాయువ ం, ఆ చెట్లయాకుల వనపురంగుద్వారా ప్రసరించు సూర్యరశ్మి, ఆ సంతోష సంభాషణలు, ఆ రెయుండారుల మధ్య సన్యోన్యత, ఆ దీర్ఘ కృష్ణవేణీ స్నానములు, అవంటలేని కమ్మని భోజనము, ఆ ఉన్నతాదర్శములపై చర్చలు, బోధలు, ఉపన్యాసములు, ఆ శీతలజలపానం, ఆ ఫల వర్ణాద్యాహారం, మొదలైనవన్నీ వదిలి పోవలసిన రోజువచ్చే టప్పటికి చాలా దుఃఖ

పొగ లేని ఆనందం సామాన్య నిత్యజీవనంలో ఎక్కడిది?

నా జీవితంలో శాంత వంట వున్నప్పటికీ, యిల్లాంటి ఆనందం వెనుక నొకసారి కొ రోజులు శ్రీ రమణాశ్రమంలో మాత్రం పొందివున్నా! మరల యిదే. యిల్లాంటి జీవనం జేయు ఆ మహా ఋషీశ్వర్లు, అంతశ్శక్తి సంపన్నులు, మహా కార్యములు, ఆత్మసాక్షాత్కారంతో జేశారంటే హాశ్చర్యమెందుకు? మనంమాత్రం అట్ల వుండ గల్గితే వాళలాగా యెందుకు కాలేము? శిబిరజీవనంకూడా మునీశ్వర జీవన తుల్యమైనదే. వాళ్లు అల్లాగావుండిపోయారు, మనం ఆ నాల్గునాళ్ళే వున్నాం. ఈ హెచ్చు తగ్గుల తేడా మాత్రంవుంది. వప్పుకోక తప్పదు. వాళ్ళకు క్రూరమృగములు స్నేహితులైతే మాకు కొరివిచీములు, పాములు, తేళ్ళు స్నేహితులైనాయి. ఇవి మమ్మల్ను పొరపాటునగాని పసిబట్టలేదు. అంతేకు ముందుండే దురలవాట్లు మటుమాయమైనాయి. రోగంతో చాలాభయంతో వచ్చినవాళ్లు ప్రత్యేక చికిత్స ఏమీ లేకుండా ఆశిబిరవాస నిత్యజీవనానందంలో పడి వారిజబ్బు యేమైనదా మాయాసలు పోయినదా? అని హాశ్చర్యం వెలిబుచ్చారు. ఆ పరాత్పరుడు, యేటేటా ఆ యానందాన్ని ప్రసాదిస్తే యెంత బాగుండుననిపిస్తున్నది. ప్రస్తుతం నాకు 12వ శిక్షాశిబిరము. వెనుకటి శిబిరములతో పోల్చిన చాలా హీనంగా నున్నదని మిత్రులనియున్నారు. హీనమైన యీ శిబిరమే ఎంతో ఆనందదాయకంగా వుంటే; యిక ముందు వైభవంగా జరిగిన శిబిరములు ఎట్లుండి యుండునో?

సోదర సోదరీమణులారా! అట్టి శిబిరములకు హాజరగుట నెన్నడును అశ్రద్ధ జేయవద్దు. మనకు ప్రకృతిపైన యనురాగమే వుంటే శిబిరములు జరుగునపుడు అందువసించుట ప్రకృత్యుద్యమమునకు మన కనీసధర్మము. ఈ కొద్దిపాటివల్ల మనము కొద్దిరోజులైనను ఆనంద మునిజీవన సౌభాగ్యమును చవిచూచుటయేగాక ప్రకృత్యుద్యమమునకు కానరాకుండ అనన్య సామాన్యాభివృద్ధికి తోడ్పడ గలుగుదుము.

వైద్యసోదరులు అనగా ప్రకృతివైద్యులేగాదు ఏవైద్యసోదరులైనను సరే యని నా వుద్దేశ్యము. (అయితే యిది ప్రకృతి వైద్యుల కెక్కువ ప్రాముఖ్యముగ చెల్లును.) వారి రోగులనుగూడ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములకు తెచ్చిననేగాని వారి విద్యుక్త ధర్మములు న్యాయముగ కొరత గాకుండవు.

ఎవ రానందాన్ని కోరరు? అంతా కోరేదే. అయితే అందరికి ప్రాప్తిస్తుందా. వీలయినంత వరకు సాధ్యమైనంతమంది ప్రకృతి శిక్షాశిబిర వాసానందం పొందడం అవుసరం. అందుకై దయచేసి సర్వప్రయత్నాలూ చేయండి. ఆ సగాగత భగవదనుగ్రహం మన ప్రాప్తం.

(ఫిబ్రవరి తరువాయి)

శివుడు బి. ఏ. లో చేరాడు. మామగారు వెళ్లి దీపావళికి రమ్మని బ్రతిమాలగా, తండ్రి ఎంతో కసరగా శివుడు ఆ ఒక్కరోజూ అత్తగారింట్లో ఉన్నాడు. సుందరమ్మ చనువుతో ఎన్నిమాటలన్నా వాటి కన్నిటికీ సమాధానంగా "మీరు చెయ్యాలిసింది చేశారుగా" అన్నాడు. తెల్లవారి పొద్దున్నే చెప్పకుండానే గుంటూరు వెళ్ళాడు. పరీక్షలు కావటంతో ఇంటికి వచ్చాడు. మళ్లీ రామయ్యగారు వెళ్ళి మాయింట్లో నాల్గు రోజులు ఉండి పొమ్మని కోరాడు. అల్లుడు అదిగో యిదిగోనని శలవలు కాస్తా అయిపోవటంతో సరాసరి గుంటూరు వెళ్ళి నాల్గో సంవత్సరంలో చేరాడు.

ఒకరోజు భోజనాలయిన తరువాత ఆ ఖబుర్లూ ఈ ఖబుర్లు చెపుతూ కాంతమ్మగారు, "మీ వియ్యపురాలు 6వ నెల గర్భిణీట; మీవాడుకు పాదం వృద్ధిగలపాదమే" అని తీరుకుంది. "వియ్యపురాలా! సుందరమ్మేనా! ఎవరు చెప్పారూ" అంటూ అవధాన్లు ఉలిక్కిపడి లేచాడు. "నిన్న ఆ డాక్టరుకు చూపించారుట. ఆవిడ కడుపేనని చెప్పిందిటకూడా" అంది కాంతమ్మ. "మంచిదేగా" అంటూ వెల్లకింతలుగా పడుకున్నాడు అవధాన్లు.

నెలలు క్షణంలో గడచినై, తనకు బావమఱది కలిగాడనీ 10వ రోజు బారసాలకు తప్పక రావలసిందనీ శివుడికి ఇంగ్లీషు పరీక్షనాడే శుభలేఖ వచ్చింది. శివుడు చాల సంతోషించి స్నేహితు లందరికీ ఈ వర్తమానం వినిపించాడు.

అవధాన్లు ఏదో పనిమీద గుంటూరువస్తే "ఏదయ్యా 4 ఎకరాలు వస్తుంది; 4 ఎకరాలు వస్తుంది అన్నావ్. అంతా నీచేతుల్లోనే ఉన్నట్టు మాట్లాడావు. ఏదీ ఎక్కడనుంచి తెస్తావో తీసుకురా అని అవహేళన చేశాడు. అవధాన్లు చిందులేస్తూ "మొదటినుంచీ ఒకటే ఏడుపు; నీ ఏడుపే నీకు కొట్టిందిలే పో; దురదృష్టపు ముండాకొడకా" అని లేచిపోయాడు.

8

శివుడు గుంటూరులో ఉండగానే వర్షదోషమున్నా మంచి నక్షత్రంలోనే భ్రమరాంబ రజస్వలయింది గనుక వెంటనే వచ్చి శాంతి చేసుకు పొమ్మని మామగారి దగ్గరనుంచి ఉత్తరం వచ్చింది. శివుడు ఆ ఉత్తరం చూస్తూనే కార్డును రెండుగా చించి లాంతరుకు అంటించి కాల్చాడు.

పదిరోజులుగడచిన తరువాత శివుడు ఇంటికి వచ్చాడు. తండ్రీ కొడుకులు ఎడముఖం పెడముఖంగా ఉన్నారు. తల్లి మాత్రం "ఏరా! శివుడూ! ఈ నెలలోపల ఆ శాంతి మొక్కు కూడా తీర్చుకొద్దాం- ఏమంటా"వని అడిగింది. "శాంతీ లేదు వాంతీ లేదు. ఆ ప్రస్తావన యిక ఎత్తావంటే నే నొప్పుకోను" నన్నాడు శివుడు. "శాంతి చేసుకోకపోతే నలుగురూ ఉమ్మేస్తారు" రన్నాడు అవధాన్లు. వెంటనేవచ్చి శాంతిచేసుకు వెళ్ళమంటున్నాడు వియ్యంకుడు.

శివుడికి ఒత్తిడి ఎక్కువగుతోంది. ఇట్లా లాభం లేదని తెల్లవార కట్ట ఎవరితో చెప్పకుండా కాళహస్తిలో ఉద్యోగంలో ఉన్న పెదబావ గారి యింటికి వెళ్ళి అక్కగారితో ఈ గొడవేమీ చెప్పకుండా నెలరోజులున్నాడు.

బి. ఏ. వాళ్ల పరీక్షలు తెలిసిన్నై. శివుడు ఫస్టుక్లాసులో ప్యాసయినాడు. శివుడికి రోజు విడిచి రోజూ జ్వరం వస్తోంది. చాలా నీరసించాడు. రజస్వలా దోషానికి వెంటనే శాంతి చేసుకొనక పోయినందుకు ఇట్లా మునిగిందని అవధాన్లు గ్రహజపాలు చేయించాడు. జపాల సమారాధనకు మామగారు కుటుంబంతో సహా వచ్చాడు.

శివుడికి కొంచెం కులాసాగానే ఉంది. శాంతి చేసుకోవలసిందని మామగారు వచ్చిన బంధుగులందరితోనూ చెప్పించాడు. శివుడు సమాధానమియ్యలా. అత్తకు అంతులేని ఆగ్రహం వచ్చింది. అందరూ భోజనాలు చేస్తూఉండగా వచ్చి "ఏమర్రా! మేము సాయంకాలం నుంచి యింటికి వెళతాం శాంతిచేసుకోకుండా వాయిదాలు వేయటంలో మీ కథ మాకర్థం కావటల్లా, తేల్చి చెప్పండి, మేము సిద్ధంగా ఉంటా"మని సుందరమ్మగారు గట్టిగా అడిగింది. వెంటనే శివుడు అందుకుని "మాకథలూ గిథలూ మీ కనవసరం. మా యిష్ట మొచ్చినప్పుడు శాంతిచేసుకుని తెచ్చుకుంటే తెచ్చుకుంటాం, మానుకుంటే మానుకుంటాం. మళ్ళీ ఆ విషయం గురించి ప్రస్తావన లేకుండాఉంటే అందరికీ మర్యాద" అన్నాడు. "అయితే మానుకోవట మేమిటీ......" అని సుందరమ్మ అంటూఉండగా శాంతమ్మగారు అడ్డు వచ్చి "వాడితోనేనా ఏమిటి నువ్వు మాట్లాడాలిసింది; నలుగురూ నవ్విపోతారు; చాల్లే యిక ఊరుకో" అంది. "నవ్వుతూనే ఉన్నారు; ఎవరిచేష్టలు వారికి బాగానే ఉంటై" అంటూ సుందరమ్మ వెళ్ళిపోయింది. "అత్తాఅల్లుడికి చిటపటలు ప్రారంభించిన్నై" అంటూ వాళ్లూ వీళ్లూ చెవులు కొరుక్కోటం ప్రారంభించారు. శివుడికి ఫస్టుక్లాస్ మార్కులు రావటంచేత అడిగిన కాలేజీలోఅల్లా సీటువచ్చింది. యం.ఏ. చదువుదామా - డాక్టరు చదువుదామా అని ఆలోచనలో ఉన్నాడు. తన జబ్బు నయంచేసిన వైద్యుడు 5, 6 మాసాలూ విశ్రాంతి తీసుకొమ్మని సలహా యిచ్చాడు, "నేను ఇక డబ్బు పెట్టలేను. వర్రే ల్యేయిలాకానో ఉద్యోగం చేసుకుని నీ బ్రతుకేదో నువ్వేడు; లేకపోతే, మీ అత్తగారినైనా ఎవరినైనా ఆశ్రయించి చదువుకో" అని అవధాన్లు సున్నాల పన్నం ప్రారంభించాడు. "ఇప్పుడైనా అత్తగారిని మంచిచేసుకోకుండా ఎవరిచంక నాకుతాడో చూస్తామని" నారాయణ అన్నాట్ట, అది విని శివుడు చాలా మనోవేదనను పొందాడు.

"అందరిచంకలూ నాకటానికి నాకేంపాప్రిరబ్ధం పట్టలా, నా బ్రతుకు నే బ్రతికి నా జీవితాన్ని నే గడుపుకోవటానికి ఏదో ఒక డిగ్రీ ఏడిచిందిలే; అత్తగారి ఆశ్రయింపులో ఉండాలని ఈ సంబంధం చేశారా? నాకూ న్యాయంగా నిర్ణయించుకునేశక్తి ఉంది" అని తల్లి మీదా తండ్రిమీదా లేచాడు శివుడు.

డబ్బు లేకపోతేనేం, డాక్టరు సలహాతోనైతే నేం, ఆ సంవత్సరం మేనమామల యిళ్ళవద్దా అక్కగారి యింటివద్దా గడిపాడేగాని మామగారింటిని తొంగైనా చూడలా. రామయ్యగారు శివుణ్ణి కలుసుకుని "నీ చదువుకు ఎంత

డబ్బు కావాలో చెప్పమన్నాడు. శివుడు వికటంగా నవ్వి, "అయ్యా! యింతవరకు మీరు చాలా నష్టపడ్డారు. ఇంకా ఎందుకు బొందను పడతారు. మీ పిల్లా నా కక్కరలేదు, మీ డబ్బూ అంతకంటే అక్కరలేదు. ఇక దయచేయండన్నాడు.'' రామయ్య యింటికి వెళ్ళి భార్యతో ఈ సంగతి చెప్పాడు. సుందరమ్మ దుఃఖపడుతోంది. భ్రమరాంబ కత్తులు సానపట్టేవాడిని పిలుచుకు వచ్చి "అమ్మా! కత్తిపీట సానపట్టించవే బండగా ఉంది. సానపట్టేవాడిని తీసుకు వచ్చా'' నంది. సుందరమ్మ లేచి వెళ్ళింది.

9

శివుడికి యూనివర్సిటీ ఫస్టుమార్కు రావటంచేత స్కూలుమాస్టరు ట్రయినింగుకు సీటూ వచ్చింది. ప్రయివేటు స్కాలరుషిప్ కూడా యిప్పిస్తా, వచ్చి చదువుతే నని ప్రిన్సిపాలు కూడా వాగ్దానం చేశాడు. తల్లితో మాత్రం చెప్పి శివుడు రాజమండ్రి వెళ్లి కాలేజీలో చేరాడు. డిబేటులో మంచి వక్త అనిపించుకున్నాడు. డి. యి. ఓ. అల్లుడితో మంచి స్నేహంకుదిరింది. చదరంగంలో మంచిఆటకాడవటంచేత క్లబ్‌లో పెద్ద ఉద్యోగులతో పరిచయం కలిగింది.

శివుడు పరీక్షల్లో ప్యాసయినాడు. డి. ఇ. ఓ. సిఫార్సుమీద గుంటూరు కాలేజీ హైస్కూలులో పర్మనెంటులీవులో మాస్టరుగాచేరాడు. కాలేజీలో ప్రొఫెసరుగా వెళ్ళే ఛాన్సులుకూడా కనుపిస్తున్నై. మాస్టరుగా చేరిన మూడో మాసంలో శివుడు సత్యనారాయణవ్రతం చేసి స్నేహితులకు విందుచేశాడు. తల్లి తండ్రులకు బట్టలు పెట్టాడు. అందరూ వెళ్ళిపోయిన తరవాత అవధాన్లు శివుణ్ణి పిలిచి "కార్యం ఎప్పుడు చేసుకుంటా"వనిఅడిగాడు. శివుడు కనుబొమ్మలు ముడిపెట్టి "నాలుగెకరాల మాట నువ్వేం చెప్పగలవో చెప్పమన్నాడు.'' అవధాన్లు శివుణ్ణి తిట్టటం ప్రారంభించాడు. కాంతమ్మగారు లోపలినుంచి వచ్చి భర్తను అదమాయించి కొడుకును లోపలికి తీసుకువెళ్ళింది. ఆ మాటలూ ఈ మాటలు చెప్పింది. ఆ మాటల సందర్భంలో నాయనా! మీ నాయన అడగటంలో అర్థముంది. నీకు కార్యం చేసి కోడలిని తీసుకురాలేదని అయినవాళ్లూ కానివాళ్లూ మమ్మల్ని పొడిచి చంపుతున్నారు. ఇదిగో పరీక్షలయిన తరవాత అనీ - ఉద్యోగంలో చేరింతరవాత చేసుకుంటాడనీ చెప్పుకుంటూ వస్తున్నాం. మా మర్యాదలు కాపాడి మమ్మల్ని యితరులు తిట్టకుండా చెయ్యమని బ్రతిమాలింది.

శివుడు వినివిని నిష్కర్షగా "అమ్మా! ఈ విషయంలో నువ్వేమీ నాకు చెప్పక. ఆ పిల్ల నాకు వద్దని గోలపెడుతున్నా ఊహారాని చిన్నపాడకట్టి అని నువ్వూ, నాలుగెకరాలు వస్తవని ఆయనా, ఆ పిల్లని నాకు కట్టారు. మీరెంత చెప్పినా, ఆ పిల్ల నాకు నచ్చనూ నచ్చదు. అవసరమూ లేదు. ఇంకా కంఠశోష పడ''కని ఓదార్చాడు.

తల్లి చెగడుపడి ''నాయనా! నువ్వట్లా అంటే మేమేం చెయ్యాలిరా! అంది. "అమ్మా! ఆ పిల్లకు రెండోపెళ్ళి ప్రయత్నం చెయ్యండి. వాళ్ళనికూడా ప్రోత్సాహం చెయ్యండి. నేను కూడా సంబంధం వెతికి పెట్టి పెళ్ళికి హాజరవుతా తీసుకున్న కట్నకానుకలు తిరిగి వారి

కిచ్చి వేదాం. ఇది నామనఃపూర్తి అయిన ఉద్దేశం. నీకు కోడలికోసం తరవాత విచారించు కుందాం" అన్నాడు. "ఇది ఎక్కడన్నా ఉందిటా?" అని తల్లి నిట్టూర్పు విడిచింది. "ఇది చాలా జాతుల్లో ఉంది' అది తప్పు కాదు కూడాను" అన్నాడు. తల్లి ఏడుస్తూ నాయనా! మనకుటుంబ మర్యాదల్ని ఆలోచించుకొని మరీ ఏదన్నా చెయ్యి. ఇక నేను వెళుతున్నానని శాంతమ్మ లేచింది.

10

సుందరరావు హిస్టరీమాస్టరు శివుడికి మంచి స్నేహితుడు, శివుడిసంసారపు గొడవంతావిని చాలా విచారపడతాడు.

ఒక ఆదివారంనాడు సాయంకాలం వరకూ చదరంగం ఆడుకుని షికారుకు వెళ్ళారు. ఎన్నో ముచ్చట్లయిన తరువాత "శివా! ఇటువంటి నీ జీవితం నాకేం నచ్చటల్లా, సంసారం లేకుండా ఎంతకాల ముండాలనీ, ఏమిటీ నీ ఉద్దేశమని" అడిగాడు.

శివుడి కళ్ళల్లో నీళ్లుకమ్మినై, తలవంకించి నెమ్మదిగా మా వాళ్లూ, దాని వాళ్లూ కూడాపలుక్కుని మా యిద్దరి జీవితాలూ పాడుచేశారు. అభంశుభం ఎరుగని ఆ పిల్లను దుఃఖపెట్టి నేనుసుఖించాలనుకు నేటంత పశువును గానని నీ వెరుగుదువు. కాని నేనేం చెయ్యను? ఆ పిల్లను తలవటమే నాకయిష్టంగా ఉంటుంది. ఆ బుద్ధి నేను మార్చుకోలేక పోయినా; పైగా నాకు మావాళ్ళు కలిగించే ఒత్తిడితో ఆపిల్ల మీదనే కాకుండా సంసారంమీదనే విరక్తి కలుగుతోందని వ్యసన పడ్డాడు.

రావు—ఆ పిల్లలో లోటేమిటనీ?

శివుడు—అదే చిత్రం, నా పూర్వసంస్కార మేమిటోగాని సుందరమైన విగ్రహాలూ, బొమ్మలూ, ప్రకృతి దృశ్యాలూ, కమ్మటి సంగీతాలూ, సన్నాకర్షిస్తై, నా భావాలు అట్లాగే పెరిగి మంచి రూపురేఖలూ కలిగి అందమైన పిల్లను పెండ్లాడాలని, బుద్ధివచ్చి నప్పటినుంచీ కోరిక; పిల్లని నేనే స్వయం చూచి చేసుకుంటానని కూడా చెప్పేవాడిని, కాని ఏంచేస్తాను ఈ పిల్లలో...... నేను భావించే ఒక్కసంపదకూడా లేదు.

రావు—పోనీ అప్పుడే చెప్పెయ్యక పోయినావా?

శివుడు—వద్దని చెప్పక పోవటమేమిటీ! ఏడిస్తే కూడాను.

రావు—అయితే యింతకంటే కట్నకానుకలతో వచ్చే పిల్ల మీ వాళ్ళకు కనపడలేదేమో!

శివుడు—వాళ్ళకు మగసంతతి అప్పటివరకూ లేకపోవటంచేత ఆస్తివస్తుందని మావాళ్ళు భ్రమించారు. కాని నా పెళ్ళయిన రెండు సంవత్సరాలకు వాళ్ళకు మగపిల్లవాడు కలిగాడు. మా నాయన నిరాశపొందాడు. నేను మొదటినుంచీ ఆ పిల్లమీద విముఖుడను గానే ఉన్నా. ఎంత ప్రయత్నించినా నామనస్సు నా స్వాధీనం కాకుండా ఉంది. మా అమ్మ ఎంతో బ్రతిమాలుకుంటుంది. నేనేంచెయ్యను? మనసు రాయి అయింది కాబోలు.

రావు—అయితే ఆ పిల్లమీద సుతరాం నీకు ఇష్టం లేదా?

(సశేషము)

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

దురభ్యాసఖండనములు

	రూ. అ.
తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
జీవహింస	0 1 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	
పొగచుట్ట — మూర్ఖ-పాపము	0
కల్లుముంత — సారాప్పీపా	0
ఔషధవైద్య మెటీరియా మెడికా శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలు వేయరాదు, ఏమందురు?	0 2 0
టీకా అనగేమి? డాక్టరులభిప్రాయములు	0 2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యమిచ్చుగ్రంథములు

రోగమేల కలుగును	0 12 0
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 8 0
సుఖసంసారము క్యాలికో బైండు	4 0 0
అట్టబైండు ,,	3 0 0
స్వార్థధర్మానుకూల వివాహపద్ధతి	0 10 0
బాలనీతి	0 8 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	4 0
ఆరోగ్యము — కామేచ్ఛ	3 0
దీర్ఘాయువు	1 0
సుఖప్రసవము	1 0
ఆరోగ్యతత్వము	0 0
స్వాభావిక	2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ఫురుటాలు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4, 5, 6, 7. భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0 8 0
ఎనిమా	0 14 0
జల్లు చికిత్స	0 10 0
శ్వాసచికిత్స	0 8 0
ఆహారచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
[illegible]	0 8 0
[illegible]	0 6 0
[illegible]	0 2 6
[illegible]	0 2 6
[illegible]	1 8 0
[illegible]	0 4 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

జ్వరము	0 12 0
[illegible]	4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	4 0
బాలింతరోగము	4 0
మధుమేహము	4 0
[illegible]	0 12 0
కలరా	0 2 0
[illegible]	0 24 0

వేదాంతము, ఇతరములు

[illegible]	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్వికారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామకృష్ణస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు	
1. భాగము	0 8 0
2. భాగము	0 8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి		1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	రూ.	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	రూ.	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	రూ.	3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సత్యనారాయణపురం, బెజవాడ.

ప్రకృతిధర్మపరిషత్తు సత్యనారాయణపురం - బెజవాడ

కల్తీలేని అసలు ప్రకృతి వైద్యము

పంచభూతముల చికిత్స ఇచట లభించును

రోగమ్ము - శారీరికము - మానసికము అని రెండు భాగములు

ఒక భాగమునకు చికిత్సచేసి రెండవ భాగమును వదలిన లాభములేదు
ఆయా శాస్త్రములందు ఆరితేరిన నిపుణులచే ఇచట రెండు భాగములకును
వైద్యము చేయబడును.

ప్రకృతిచే నిర్మింపబడిన మేడలు - పరుపులు

మానవునిచే నిర్మింపబడిన భవనములందుండి ప్రకృతివైద్యమును చేయుచుండిన
యెడల ఒక నెలరోజులలో కలుగు ఫలితములే - మా ప్రకృతి మేడలలో
వారంరోజులలో కలుగును. పరిశీలించి చూడుడు.

ప్రకృతి దేవతలు	ఆకాశము వాయువు సూర్యుడు జలము పృథివి	ఈ దేవతలను కొలిచి ఇహము పరము లను సాధింపుడు

 ఎట్లో మేము చెప్పెదము. ఒకసారి దయచేయుడు 

ప్రకృతి ధర్మవేత్త, ప్రకృతి వైద్యాచార్య: డాక్టరు పుచ్చా వేంకటరామయ్యగారు
ప్రతినెల 15, 30 తేదీలందు మా ఆశ్రమమునందుండి రోగులకు సలహాల
నొసంగెదరు. ఇతర సమయములందు అవసరములను బట్టి వచ్చుచుందురు.

రోగము వచ్చినపుడు కుదుర్చుకొనుటకు
రోగము లేనప్పుడు రాకుండ చూచుకొనుటకు } మా వద్దకు దయచేయుడు

ప్రస్తుతము పనిచేయుచున్న ప్రకృతి వైద్యులు :—

ప్రకృతి శర్మ, డాక్టరు పార్థసారథి.

అగస్టు నెలనుండి అదనముగా పనిచేయు ప్రకృతి వైద్యులు:—

డాక్టరు భానుమూర్తి, డాక్టరు వేంకటరత్నమాంబ, డాక్టరు లలితాంబ


బెజవాడ పట్నమునందు ఇంటికి వచ్చి వైద్యము చేయబడును.
ఇతర గ్రామములకుగూడ వచ్చి వైద్యము చేయుటకు తగు ఏర్పాటులు కలవు.


Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published
By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.